Dezvoltare personală · NLP

Dr. Robert Anthony

DINCOLO DE GÂNDIREA POZITIVĂ

EXCALIBUR

Dr. Robert Anthony

DINCOLO DE GÂNDIREA POZITIVĂ

Traducere de NICOLETA RADU

CASETA TEHNICĂ

Cartea de faţă, în variantă word, a fost editată şi corectată în conformitate cu:

Titlul: **DINCOLO DE GÂNDIREA POZITIVĂ**
Autorul: **Dr. Robert Anthony**
Traducerea: **NICOLETA RADU**
An apariţie: **2008**
Editura: **Editura EXCALIBUR**

INTRODUCERE

Acum cincisprezece ani am studiat cărţile semnate de Dr. Robert Anthony. Le-am considerat opera unui geniu. Ele m-au ajutat mai mult decât tot ce am citit ori am făcut în acea perioadă din viaţa mea.

Şi acum cred că volumul „*Formulă avansată pentru obţinerea succesului total*" este o capodoperă.

Însă ceea ce m-a influenţat cu adevărat a fost un set de benzi de magnetofon numit „*Dincolo de gândirea pozitivă*".

Fuseseră scrise şi apoi înregistrate de Dr. Robert Anthony.

Îmi amintesc cum le ascultam şi discutam cu prietenii despre ideile expuse acolo. Ne minunam cu toţii de ceea ce aflam.

Acest material dezvăluia realmente secretele universului, însă viaţa şi-a continuat cursul, iar eu am uitat de acele cărţi, de benzi şi de Dr. Robert Anthony.

Mi-am schimbat domiciliul de mai multe ori, am trecut printr-un divorţ, am scris la rândul meu cărţi, am înregistrat materiale care erau opera mea şi mi-am văzut de propriul meu drum, încercând să obţin succesul.

Aproape că uitasem de Dr. Robert Anthony, însă nu am uitat niciodată ceea ce învăţasem de la Domnia Sa.

Studiindu-i opera, mi-am creat o atitudine mentală pentru succes, care m-a ajutat să devin persoana care sunt astăzi.

Apoi, într-o zi, mi s-a întâmplat ceva extraordinar.

Mi-am deschis e-mailul şi am văzut că aveam un mesaj de la cineva care semna cu numele Dr. Robert Anthony.

Nu-mi venea să-mi cred ochilor. Eu credeam că murise!

După cum aveam să aflu, era bine, sănătos, şi locuia în Australia.

Îmi scria ca să-mi spună că îi plăcuse foarte mult cartea mea „*Spiritual Marketing*", care avusese mare succes la public.

Vă puteţi închipui cât de uluit am fost să aflu toate acestea. Omul a cărui operă o studiasem în urmă cu cincisprezece ani intra acum în viaţa mea şi îmi spunea că îi plac cărţile mele! Mai mult, voia să scriem împreună o carte. Incredibil!

Şi chiar am făcut asta! Am scos pe suport electronic cartea „*Spiritual Marketing in Action*".

Însă partea minunată abia acum urmează. După ce am fost contactat de Dr. Anthony, am scris amândoi o carte şi l-am cunoscut, Domnia Sa a făcut ceva care m-a năucit de-a binelea.

Mi-a spus că acea carte care îmi plăcuse aşa de mult, „*Formulă avansată pentru obţinerea succesului total*", avea de fapt la bază faimosul set de benzi de magnetofon „*Dincolo de gândirea pozitivă*".

Apoi mi-a zis că şi cartea şi benzile se vânduseră până la ultima. Că lucra pentru a aduce la zi întregul material şi că intenţiona să publice o nouă ediţie a cărţii şi să înregistreze versiunea actualizată din „*Dincolo de gândirea pozitivă*".

După aceea, m-a întrebat dacă aş fi interesat să o înregistrez. Vă vine să credeţi? Viaţa e plină de miracole.

Aşa că iată-mă-s, Joe Vitale, individul care a avut şansa unică de a înregistra cele mai utile învăţături care s-au scris vreodată despre cum să te ajuţi singur.

Acesta este materialul care le-a plăcut atât de mult oamenilor încât cumpărau mai multe exemplare o dată şi le împărţeau familiei şi prietenilor. Acesta este materialul care mi-a schimbat viaţa. Este cu adevărat Sfântul Graal al autoperfecţionării. Nădăjduiesc că o să vă aducă la fel de multe foloase cum mi-a adus mie!

Dr. Joe Vitale

BINE AŢI VENIT!

Sunteţi pe cale să porniţi într-o călătorie care ar putea să vă schimbe viaţa în profunzime, în această carte vă pun la dispoziţie o modalitate practică, simplă şi clară, pentru a obţine tot ceea ce doriţi.

Tot ceea ce veţi afla are la bază tehnici psihologice şi metafizice confirmate, şi principii de obţinere a succesului vechi de când lumea.

Dar oare aceste tehnici şi principii chiar funcţionează? Pentru că vă respect inteligenţa, nu o să vă spun pur şi simplu că da, ele funcţionează, şi apoi să mă aştept să mă credeţi pe cuvânt. Singura dovadă că aceste tehnici şi principii funcţionează o reprezintă rezultatele pe care le veţi obţine voi înşivă, dacă le puneţi în practică. Eu pot să vă vorbesc despre ele, însă nimic nu vă va convinge mai mult decât dacă le folosiţi voi şi vedeţi la ce rezultate ajungeţi.

Cu toţii am cumpărat cărţi şi programe audio din domeniul ajutorului personal sau am participat la seminarii care trebuiau să ne îmbunătăţească performanţele şi să ne schimbe viaţa. După ce le-am parcurs, am fost foarte motivaţi şi chiar am făcut o serie de schimbări temporare, însă după câteva zile sau săptămâni, ne-am întors de unde am plecat.

De ce? Pentru că toate aceste cărţi, programe şi seminarii nu ne învăţaseră cum să facem schimbări permanente şi de durată. Soluţiile seamănă de multe ori cu glazura care acoperă o prăjitură arsă. Oricât de apetisant ar arăta glazura, trebuie să ne confruntăm cu ceea ce este sub ea.

Glazura este gândirea pozitivă, iar prăjitura o reprezintă crezurile noastre ineficiente care ne împiedică să obţinem rezultate pozitive.

Această carte vă prezintă modalităţi prin care puteţi obţine rezultate pozitive, puteţi să vă transformaţi ideile şi visurile în realitate. Dacă sunteţi în căutarea unei cărţi care să vă inspire cu mici doze de gândire pozitivă, presărată cu istorii de caz cât mai pitoreşti care ocupă un timp şi spaţiu preţioase, determină ca această carte să nu fie potrivită pentru voi.

Dacă, dimpotrivă, căutaţi o metodă simplă şi clară care merge **dincolo de gândirea pozitivă**, atunci această carte vă va fi de un real folos.

Aveţi în mâini o formulă dovedită pentru succes, care vă permite să mergeţi **dincolo de gândirea pozitivă**, pentru a obţine rezultatele pe care le doriţi. E nevoie de implicare din partea voastră, dar la sfârşit veţi vedea că a meritat fiecare minut pe care l-aţi dedicat acestui studiu!

Mă simt privilegiat că am ocazia să vă împărtăşesc aceste informaţii.

Acum, dacă sunteţi pregătiţi, să începem călătoria noastră!

CAPITOLUL I
GÂNDIRE POZITIVĂ - GÂNDIRE NEGATIVĂ - GÂNDIRE CORECTĂ

Primul pas pentru a realiza schimbări permanente şi de durată în viaţa voastră este să înţelegeţi diferenţa dintre gândirea „pozitivă”, gândirea „negativă” şi gândirea „corectă”.

Să ne imaginăm un individ care se aşează la pian cu intenţia de a cânta. În cântecul lui nu există armonie, echilibru sau acord pentru că loveşte clapele anapoda.

Într-un final, acest individ nu mai suportă dizarmonia, lipsa de plăcere şi de bucurie din muzica lui şi hotărăşte să meargă la un profesor.

Profesorul îi spune: „Ai capacitatea de a interpreta, dar pentru asta e nevoie să înţelegi muzica”.

Fiecare dintre noi are capacitatea de a interpreta jocul vieţii cu echilibru, armonie şi bucurie, dar trebuie să cunoaştem regulile şi principiile acestui joc.

Viaţa funcţionează conform principiilor şi legilor fizicii. Dacă nu ar fi aşa, nu aţi putea să pilotaţi un avion, fiindcă nu ar exista gravitaţie, nu ar exista electricitate şi unu plus unu nu ar fi egal cu doi.

Legile universului sunt solide.

O lege universală este nu numai solidă, ci şi stabilă. Vă puteţi baza pe ea şi va funcţiona de fiecare dată.

În esenţă, Universul nu vă va dezamăgi niciodată.

Pentru el nu contează cât sunteţi de bătrân sau de tânăr, cât de scund, de gras, de slab sunteţi, nu contează ce religie şi naţionalitate aveţi, nu contează dacă sunteţi bărbat sau femeie. Puterea, Forţa sau Energia este neutră, şi noi o direcţionăm prin ideile şi crezurile noastre.

Cuvântul vostru este lege

Toate acestea înseamnă că, în univers, cuvântul vostru este lege. Însă trebuie să cunoaşteţi, aceste legi. Fără o înţelegere a legilor,

prin ignoranţă, nu puteţi crea ceea ce doriţi.

Legea fundamentală, căreia i se supun toate celelalte legi, este legea cauzei şi a efectului, potrivit căreia efectul sau rezultatul oricărei situaţii trebuie să corespundă cauzei. Cauza este întotdeauna o idee sau un crez. Un alt mod de a descrie legea cauzei şi a efectului este exemplul cu semănatul şi culesul, sau acţiunea şi reacţiunea. Sau, în context modern, „Ideile mele se concretizează în rezultatele mele".

Legea cauzei şi a efectului este impersonală, aşa cum e lumina soarelui. Dacă staţi la soare, primiţi căldura şi vă bucuraţi de efectele benefice ale razelor solare. Dacă staţi la umbră, vi se pare că soarele nu străluceşte asupra voastră. Dar cine v-a mutat la umbră? Cine v-a aşezat în întuneric? Adevărul este că suntem în întuneric din cauza ignoranţei noastre.

Problema ignoranţei

Repet, legea cauzei şi a efectului este impersonală. Tocmai de aceea întâlnim atât de mulţi oameni care în străfundul lor suni buni, şi totuşi au atât de multe probleme şi nenorociri în viaţă. Cândva, pe parcursul vieţii, o asemenea persoană a aplicat sau a înţeles greşit legea. Nu înseamnă că este un om rău, nu înseamnă că nu este o persoană iubitoare, înseamnă că, din ignorantă sau din cauză că a înţeles greşit, acea persoană a folosit greşit legea. Este valabil pentru toate legile naturale. De pildă, aerodinamica sau gravitatea nu vă omoară, însă neînţelegerea rolului ei o poate face, chiar dacă sunteţi o persoană blândă, iubitoare, pozitivă.

Universul este ca un râu care curge. Lui nu-i pasă dacă sunteţi fericit sau trist, bun sau rău, el continuă să curgă. Unii oameni se duc la râu şi plâng. Alţii se duc la râu şi sunt fericiţi, dar râului nu-l pasă, el continuă să curgă. Noi putem să îl folosim, putem să ne bucurăm de el sau, dimpotrivă, putem să ne aruncăm în el şi să ne înecăm. Râul continuă să curgă, fiindcă este impersonal.

La fel este şi Universul. Universul în care trăim ne poate susţine sau ne poate distruge. Modul în care interpretăm şi aplicăm legile este cel care determină efectele sau rezultatele noastre.

Noi recepţionăm doar ceea ce mintea noastră este capabilă să accepte. Putem să ne ducem la râul vieţii cu linguriţa, în vreme ce altul poate să vină cu cana, cu găleata sau cu butoiul. Abundenţa

râului este întotdeauna acolo şi ne aşteaptă. Conştiinţa noastră, ideile, cadrul de referinţă şi sistemul de crezuri sunt cele care hotărăsc dacă ne ducem la râu cu linguriţa, cu cana, cu găleata sau cu butoiul.

Dacă modul nostru de gândire este unul sărăcit şi ne-am dus la râu doar cu linguriţa, s-ar putea să blestemăm puţinul pe care îl avem în ea, ori să-i blestemăm pe cei care au mai mult decât noi. Reţineţi însă - ceea ce blestemăm ne va blestema la rându-i. Râul este acolo, mustind de abundenţă. Putem să venim la râul vieţii cu o linguriţă, cu o găleată sau cu un butoi oricând dorim. Depinde de noi ce luăm din râul vieţii. Singura limitare se află în mintea noastră. Adevărul este că putem avea tot ce dorim dacă renunţăm la crezul că nu putem obţine acel lucru. Este cât se poate de simplu.

Crezurile devin limitări

Toate experienţele noastre ne-au condus să credem anumite lucruri despre noi înşine. Nu contează dacă aceste crezuri sunt adevărate sau nu, dacă noi le acceptăm ca adevărate, ele sunt adevărate pentru noi.

Dacă spunem un cuvânt suficient de mult, el va deveni lege în univers.

Rostiţi-vă cu destulă convingere limitările şi vi le-aţi însuşit.

Indiferent dacă aceste crezuri ale voastre sunt reale sau complet nebuneşti, dacă voi le acceptaţi, viaţa voastră va decurge în conformitate cu ele.

Odată ce am acceptat o idee, înseamnă că i-a venit timpul şi nimic nu o poate schimba.

Dacă am acceptat o idee de lipsă şi de limitare, acelei idei i-a venit timpul. Nu putem face nimic în privinţa ei, decât să ne răzgândim.

Dacă plantaţi o sămânţă, ea va creşte. Dacă semănaţi o sămânţă de roşie, veţi obţine o roşie.

Roşia nu se va răzgândi să devină castravete doar pentru că s-ar gândi că un castravete e mai bun pentru voi. Solul o să vă dea roşii atât timp cât continuaţi să le plantaţi, chiar dacă voi sunteţi alergici la roşii.

Analizaţi crezurile care formează fundamentul vieţii voastre. Suntem plini de crezuri pe care le-am adunat de-a lungul anilor -

atitudini, idei, opinii şi condiţionări. Suntem atât de plini de ceea ce ştim, încât atunci când ne confruntăm cu o provocare, ne revoltăm şi deseori gândim: „Să nu-mi spui nimic nou. Eu am crezurile mele şi să nu îndrăzneşti să încerci să mi le schimbi. M-am bazat pe ele toată viaţa. Acum vii tu şi îmi spui că e posibil să mă fi înşelat. Nu vreau să te ascult".

Aşadar, noi trăim cu un set de crezuri numit religie, un set de crezuri numit politică, un set de crezuri despre noi înşine, un altul despre ce gen de oamenii ne plac sau nu ne plac şi câte un set de crezuri despre orice altceva.

Multe dintre lucrurile în care credem - acumulate din experienţe trecute, de la grupuri sau indivizi — nu sunt adevărate, dar ele sunt lucrurile pe care ni le-am imaginat ca adevărate din nevoia de a supravieţui.

Cum dorinţa de a supravieţui şi dorinţa de certitudine sunt puternice, noi creăm reguli cu privire la natura vieţii şi la modul în care ea se desfăşoară, iar aceste reguli se transformă în crezuri. Din nefericire, aceste crezuri pot să devină şi limitări.

Eliberaţi-vă de crezurile greşite

Adevărul esenţial este că putem avea succes doar în măsura în care suntem dispuşi să renunţăm la crezurile greşite. Când traversăm perioade de boală, eşec sau lipsuri, de multe ori aceste lucruri se întâmplă din cauza limitărilor care există în mintea noastră.

Trist este că, deşi ştim că viaţa noastră nu merge în anumite privinţe, ne este frică de schimbare. Suntem blocaţi în zona noastră de confort, oricât de autodistructivă ar fi ea. Singura modalitate de a ieşi din această zonă de confort şi de a ne elibera de probleme şi limitări este să ne simţim inconfortabil. Sentimentul libertăţii personale este direct proporţional cu volumul de adevăr pe care suntem dispuşi să-l acceptăm fără să dăm bir cu fugiţii.

Trebuie să încetăm să ne minţim singuri, să nu mai dăm vina pe alţii, să nu mai evităm să luăm decizii neplăcute şi să admitem că e posibil să fi acceptat crezuri limitatoare care reprezintă cauza directă a evenimentelor din viaţa noastră. Nu înseamnă că trecem de la gândirea negativă la gândirea pozitivă, înseamnă că ne îndreptăm către „gândirea corectă", adică suntem pe punctul de a cunoaşte adevărul absolut despre cine suntem şi despre relaţia noastră cu

viaţa.

Gândirea corectă, care este bazată pe Adevăr, nu pe iluzii, reprezintă fundamentul tuturor celorlalte tipuri de gândire. Gândirea pozitivă şi gândirea negativă sunt filtrate prin sistemul nostru de crezuri. Gândirea corectă înseamnă să conştientizezi adevărul sau realitatea oricărei situaţii.

Cunoaşterea adevărului vă eliberează

Încercaţi întotdeauna să cunoaşteţi adevărul indiferent de situaţia în care sunteţi implicaţi. Căutaţi dincolo de sistemul de crezuri pe care îl aveţi în prezent şi întrebaţi-vă Sinele Superior: „Care este adevărul despre această situaţie”? Sinele Superior vă va dezvălui de fiecare dată adevărul, dacă sunteţi pregătiţi să-l auziţi. Atunci când acţionaţi pe baza acelui adevăr, folosiţi gândirea corectă. Nu înseamnă că sunteţi pozitivi sau negativi, pur şi simplu sunteţi voi înşivă. Iar când sunteţi voi înşivă, adică îi permiteţi Sinelui Superior să vă dezvăluie adevărul, fiecare situaţie în care sunteţi implicaţi se va rezolva perfect şi de la sine. Poate sună a magie, dar este doar legea în acţiune a cauzei şi efectului.

Punctul de pornire pentru a avea succes

Scopul marilor învăţători din toate timpurile a fost să ne ajute să conştientizăm că noi suntem cei care ne creăm propria realitate. Mai mult, că suntem responsabili pentru tot ceea ce ni se întâmplă în viaţă. Asta include binele, răul şi urâtul.

Dacă noi credem că cineva sau ceva din afara noastră este cauza problemei noastre, întotdeauna vom căuta soluţia în afara noastră. Pentru a găsi răspunsurile la problemele noastre, trebuie să începem să ne privim într-un mod nou, care să ne facă să vedem oamenii şi evenimentele dintr-o altă perspectivă. Lumea exterioară este, în multe privinţe, o copie a lumii noastre interioare. Trebuie să înţelegeţi acest lucru. Câţi oameni cu probleme cunoaşteţi care nu au dat nici cea mai mică atenţie acestui aspect? Oricât am fi de hotărâţi, oricâtă voinţă, inspiraţie sau motivaţie am avea, problemele noastre nu se vor rezolva dacă vom căuta răspunsurile în afara noastră.

Legea atracţiei

Totul ajunge la noi printr-o lege elementară a fizicii: LUCRURILE CARE SE ASEAMĂNĂ SE ATRAG!

Este vorba despre legea atracţiei.

Legea atracţiei, ca toate legile naturale, operează cu precizie matematică.

Este imparţială şi impersonală, ceea ce înseamnă că acţionează şi atunci când vreţi, şi atunci când nu vreţi.

Nu are nici o legătură cu personalitatea voastră, convingerile voastre religioase, cu faptul că sunteţi o persoană „bună" sau „rea", sau cu orice altceva. Nimeni nu se poate sustrage acestei legi. Este o lege determinantă, la fel de reală precum legea gravitaţiei.

Înainte să fie identificată legea gravitaţiei, nimeni nu ştia că există, deşi toată lumea era influenţată de ea. Aşa se întâmplă şi cu legea atracţiei. Mulţi oameni nu sunt conştienţi de mecanismele prin care acţionează, dar ea ne afectează pe toţi.

Nu trebuie să ştiţi cum acţionează legea gravitaţiei ca să nu plutiţi în spaţiu. La fel, nu trebuie să ştiţi cum acţionează legea atracţiei pentru ca ea să funcţioneze în viaţa voastră.

Poate că nu v-aţi dat seama până acum, dar tot ce experimentaţi în viaţă este invitat, atras şi creat chiar de voi. Nu există excepţii. S-ar putea ca acest lucru să nu fie un motiv de bucurie, dacă viaţa voastră nu decurge aşa cum doriţi. Şi, cum mulţi dintre noi nu suntem prea mulţumiţi de ceea ce am creat în viaţa noastră, am devenit maeştri neîntrecuţi în a atrage un număr uriaş de circumstanţe cu care de fapt am prefera să nu ne confruntăm.

Mintea atrage tot ceea ce îi este familiar. Mintea speriată atrage experienţe înfricoşătoare. Mintea confuză atrage şi mai multă confuzie. O minte bogată atrage şi mai multă bogăţie.

Întrucât atragem lucrurile la care ne gândim, este firesc să conştientizăm tiparele de gândire care există în subconştient şi care ne controlează viaţa.

Aveţi întotdeauna „dreptate"

Funcţia elementară a subconştientului este să urmeze instrucţiunile conştientului. El realizează acest lucru „demonstrând" că tot ceea ce crede conştientul este adevărat. Cu alte cuvinte, sarcina subcon-ştientului este să dovedească că întotdeauna

conştientul are „dreptate”.

Prin urmare, dacă voi credeţi că nu puteţi fi, nu puteţi face sau nu puteţi avea ceva, subconştientul va crea circumstanţele şi va găsi oamenii care să vă demonstreze că aveţi „dreptate”. Subconştientul funcţionează ca pilotul automat al unui avion. Dacă pilotul automat este setat pe direcţia est, puteţi să acţionaţi comenzile manual şi să vă îndreptaţi spre nord. Însă imediat ce renunţaţi la comanda manuală, pilotul automat, care a fost programat să meargă spre est, va prelua controlul avionului, şi veţi zbura spre est.

Subconştientul vostru nu schimbă realitatea lumii înconjurătoare. El doar filtrează informaţia pe care i-o prezentaţi pentru a vă susţine crezurile sau imaginea pe care o aveţi în minte. De exemplu, dacă voi credeţi că afacerea merge rău sau că nu există oportunităţi noi pentru afacerea voastră, subconştientul va ignora orice nouă oportunitate care v-ar putea îmbunătăţi afacerea, scoţând în evidenţă doar problemele care susţin crezul vostru că lucrurile merg prost sau că nu există oportunităţi noi.

Subconştientul vostru nu poate gândi pentru el însuşi. El va atrage către voi doar acele lucruri care sunt conforme cu crezurile voastre cele mai profunde. Nici mai mult, nici mai puţin. Dacă nu cunoaşteţi acest adevăr şi nu realizaţi că vă creaţi singuri realitatea pe baza propriilor voastre idei, veţi simţi că nu aveţi puterea de a vă schimba viaţa în bine şi că sunteţi victima oamenilor, circumstanţelor şi condiţiilor.

Dacă vă acceptaţi ca o fiinţă lipsită de putere, veţi căuta ceva sau pe cineva din afară pentru a vă îndeplini dorinţele. Când veţi înţelege că tot ce vă doriţi poate fi creat prin mintea voastră, prin folosirea gândirii corecte, care nu este de fapt decât gândire clară, veţi ajunge la concluzia că doar voi puteţi să vă oferiţi lucrurile pe care vi le doriţi.

Aveţi încredere în puterea voastră creatoare

Pentru a crea ceea ce vă doriţi, trebuie să aveţi încredere în Puterea din interiorul vostru, însă, când vi se spune să aveţi încredere în puterea din interiorul vostru, puteţi să veniţi şi să ziceţi: „Uitaţi-vă la foametea din lume, uitaţi-vă la bolile, războaiele şi nelegiuirile care se întâmplă în lume. Îmi spuneţi mie să am încredere în această Putere? Dacă această Putere ar exista, de ce ar

permite astfel de lucruri?"

Ei bine, adevărul este că ea nu *permite* să se întâmple nimic. Reamintiţi-vă, am spus că această Putere este *neutră*. Ea este pur şi simplu Puterea Creatoare, este forţa impersonală a vieţii. Putem să folosim această Putere, sau Forţă Vitală, pentru a crea tot ceea ce ne dorim în viaţă. Chiar dacă facem alegerile din ignoranţă, nu contează, ea ne va susţine în ignoranţa noastră până când vom învăţa de pe urma ei. *Efectul se va conforma întotdeauna cauzei*. Dacă suntem într-un şanţ, înseamnă că Puterea ne susţine să fim în acest şanţ. Dacă viaţa noastră este încununată de succese, înseamnă că Puterea ne susţine în acest sens. Totul este rezultatul propriilor noastre idei.

Gândirea direcţionează puterea

Am afirmat mai înainte că *ideile noastre se concretizează în rezultatele noastre*. Altfel spus, *primiţi după cum credeţi*, nu după cum doriţi. Există o mare diferenţă între cele două. Atunci când gândiţi, universul se mişcă. Aceasta înseamnă că atunci când introduceţi o idee în univers, în viaţa voastră apar oameni, locuri şi lucruri pentru a vă împlini acea idee. Când gândim, efectiv facem ca lucrurile să se întâmple.

Uitaţi-vă ce a făcut această Putere în univers. Uitaţi-vă peste tot în jurul vostru şi veţi vedea toate creaţiile minunate, infinite la număr. Vestea cea mai bună este că aceeaşi Putere se află şi în voi. Cu cât sunteţi mai deschişi, mai sensibili şi mai receptivi la această Putere, cu atât viaţa voastră va fi mai împlinită şi mai frumoasă. Dacă acest lucru este adevărat, atunci cum lucrează această Putere? Noi, toţi, suntem utilizatori indirecţi ai acestei Puteri. Daţi-mi voie să vă explic.

Când v-aţi pornit maşina astăzi, ce aţi avut de făcut? A trebuit să răsuciţi cheia în contact, lucru care a pornit un motor mic, care, la rândul lui, a pornit motorul principal. Electromotorul a fost acţionat de electricitate. Dar care a fost *sursa directă* a acestei electricităţi? A fost bateria? Nu. O baterie nu este o sursă independentă. Ea trebuie încărcată. Sinele vostru Superior este de fapt o baterie interioară a cărei sursă de putere sau de energie este universul. Ea stochează apoi această putere pentru ca voi să o folosiţi în scopuri creatoare.

În fizică există legea lui Ohm, care afirmă că I = U/R. I este curentul electric de care are nevoie un aparat la locul unde îl veţi

băga în priză. De exemplu, I este curentul electric necesar pentru a pune în funcţiune prăjitorul vostru de pâine. Puterea disipată de aparat este rezultatul lui U2, tensiunea sursei, împărţit la R, care e rezistenţa pe care tensiunea o întâlneşte atunci când intră în aparat. Acum, să presupunem că linia de înaltă tensiune care deserveşte clădirea unde locuiţi are 750.000 V, dar tensiunea intră în casa voastră la 110-200 V, pentru a vă acţiona aparatele electrice.

Pentru a face acest lucru, se folosesc transformatoare pe linia de tensiune, care să reducă tensiunea ce intră în casa voastră, astfel încât să o facă nepericuloasă pentru aparatele electrocasnice.

La fel se întâmplă cu Puterea care vă stă la dispoziţie. Aveţi în interior Puterea Absolută a Universului, dar ea dispune totodată de o înţelepciune Infinită care poate fi comparată cu un transformator.

În timp ce Sinele nostru Superior este conectat la Puterea Absolută a Universului, această Putere are totodată suficientă înţelepciune pentru a intercala câteva transformatoare care ne protejează, astfel încât să nu luăm mai multă energie decât suntem pregătiţi să primim, şi să ne ardem.

Ei bine, dacă aţi dori să atrageţi în interiorul vostru mai multă energie, ce aţi face? Ar trebui să creaţi mai puţină rezistenţă şi să schimbaţi conexiunile pentru a face faţă fluxului suplimentar de energie.

Cum să aveţi mai multă putere

Această Putere este asemeni apei din exemplul anterior, în sensul că pentru a transporta cantităţi mai mari este necesar un recipient mai mare. Nu vă puteţi aştepta ca, pe motiv că Sinele vostru Superior este conectat la Puterea, Inteligenţa şi Înţelepciunea Absolute ale universului, puteţi pur şi simplu să activaţi această energie, fiindcă, dacă aţi face-o, v-aţi dezintegra imediat.

Prin urmare, pentru ca viaţa noastră să funcţioneze şi să profităm cât mai mult de pe urma acestei energii, trebuie să construim un canal mai mare prin care să curgă Inteligenţa Creatoare. Pentru a lărgi acest canal, trebuie să ne extindem propria conştiinţă. Ca să ne extindem conştiinţa, trebuie să ne dezvoltăm ideile şi crezurile pe care le avem despre noi înşine şi despre legătura noastră cu această Putere. Când facem acest lucru, începem să experimentăm mai mult din această Putere Absolută, iar capacitatea noastră de a crea se

dezvoltă foarte mult.

Suntem, şi eu, şi voi, fiinţe creatoare, şi avem întotdeauna capacitatea de a crea mai mult. De fapt, chiar creăm tot timpul, conştient sau nu. Dacă ştim cine suntem şi cunoaştem procesul prin care ne putem spori puterea interioară, putem începe să aducem creaţia din noi de la nivelul inconştient la cel conştient.

Când începem să creăm la nivel conştient, suntem capabili să facem alegeri.

Când creăm la nivel inconştient, nu putem face alegeri.

Auzim deseori că avem „puterea de a alege", dar lucrurile nu stau chiar aşa. Este eronat să spui că un individ alege o relaţie disfuncţională, alege să aibă probleme financiare sau alege orice altă situaţie negativă din viaţa lui. Cea mai mare parte din timp noi operăm în modul „default", care este bazat pe condiţionările din trecutul nostru.

Alegerea implică să fii conştient. Dacă nu eşti conştient, nu poţi să faci alegeri conştiente. Acţionezi în modul „default" sau pe sistemul „pilot automat". Modul „default" este modul prin care supravieţuim. Mintea preia controlul fără ca măcar să fim conştienţi de ceea ce se întâmplă.

Alegerea începe atunci când încetezi să te mai identifici cu tiparele condiţionate din trecut. Până nu atingi acest punct, eşti inconştient. Adică eşti constrâns să gândeşti, să simţi şi să acţionezi în anumite moduri, după cum te condiţionează mintea. Când putem face alegeri, nu mai suntem victime ale propriilor reacţii inconştiente.

Dacă gândirea noastră negativă inconştientă nu ne susţine pentru a obţine ceea ce ne dorim, în loc să încercăm să o eliminăm, tot ce avem de făcut este să ne concentrăm asupra „gândirii corecte". „Gândirea corectă" este un tipar mental bazat pe adevăr. Adevărul, prin însăşi natura lui, trebuie să fie întotdeauna „corect".

Nu există evoluţie fără insatisfacţii

Sinele vostru Superior ştie întotdeauna ce este cel mai bine pentru voi. Tot ce trebuie să faceţi este să afirmaţi că doriţi ceva mai bun decât aveţi în acest moment. Şi să fiţi conştienţi că nu există evoluţie fără insatisfacţii. Este important să trăim în prezent şi să acceptăm „ceea ce este", dar este important şi să evoluăm din stadiul în care ne aflăm.

Studiaţi-vă cu mare atenţie insatisfacţia, căci ea vă va spune ceva despre voi înşivă. Viaţa voastră este un tablou în continuă schimbare. Ce veţi picta în el? Veţi picta lipsuri şi limitare? Dacă faceţi asta, tabloul vostru va reflecta lipsuri şi limitare.

Sunteţi înlănţuiţi de limitările voastre?

Aţi mers vreodată la circ şi aţi observat cum elefanţii adulţi sunt legaţi de un stâlp de lemn doar cu o funie subţire, în vreme ce puii de elefant au un lanţ gros în junii picioarelor, legat de un stâlp lung de metal adânc înfipt în pământ? Se procedează astfel fiindcă puii de elefant trebuie legaţi bine atunci când sunt foarte mici, ca să nu încerce să scape. Dacă stâlpul este suficient de bine înfipt în pământ, iar lanţul, suficient de puternic, puiul de elefant nu va putea să se elibereze. Până la urmă, va veni ziua când elefantul va înceta să mai tragă de lanţ şi nu va mai încerca niciodată să scape. Atunci, cineva înlocuieşte stâlpul din metal cu unul din lemn, fiindcă ştie că acum elefantul a fost condiţionat să creadă că nu mai poate scăpa. Creându-ne propriile limitări prin sistemul nostru de crezuri, noi facem exact acelaşi lucru. Devenim limitaţi nu de realitate, ci de realitatea pe care o percepem noi.

Am avut odată un motan care părea să creadă că nu e în stare să sară în locuri înalte, aşa că nici măcar nu încerca. Îmbătrânind, a devenit senil şi pur şi simplu a uitat că nu ştia să sară. Într-o zi, când am venit acasă, motanul stătea pe cel mai înalt raft al bibliotecii. Răsturnase toate cărţile şi obiectele de artă. Vedeţi voi, motanul, în senilitatea lui, uitase ce nu putea să facă! Ce s-ar întâmpla dacă am deveni senili într-un mod pozitiv? E posibil să uităm şi noi toate lucrurile pe care nu le putem face, şi pur şi simplu să le facem.

Înţelegeţi regulile vieţii

Se cuvine să înţelegeţi că dacă viaţa voastră nu se desfăşoară aşa cum vă doriţi, acest lucru se întâmplă din cauză că aţi acceptat crezuri false, care vă împiedică să fiţi tot ceea ce puteţi fi.

Din păcate, majoritatea oamenilor de pe această planetă se simt blocaţi.

Când privim lumea, şi vedem câtă suferinţă, câte necazuri şi câtă sărăcie există, când vedem atâţia oameni bine intenţionaţi care

trăiesc în lipsuri, lumea pare nebună.

Vedem oameni care se dau bătuţi, care cred că trebuie să ia de la alţii pentru a avea ei înşişi.

Rareori căutăm în interiorul nostru răspunsuri la toată această confuzie. Rareori individul caută cu adevărat să înţeleagă care sunt regulile vieţii. În consecinţă, ca urmare a ignoranţei noastre vizavi de noi înşine şi de viaţă, ne agităm, ne luptăm şi ne opintim pentru a obţine ceea ce ne dorim. Dar nu ajungem nicăieri.

Cum jucaţi jocul vieţii

Vedeţi voi, viaţa este un joc. Unii oameni joacă jocul eforturilor intense. Alţii, pe cel al bolii. Alţii joacă jocul sărăciei. Există oameni care joacă jocul de a avea tot timpul dreptate, alţii joacă jocul de a întârzia. Sunt însă şi oameni care joacă jocul fericirii, al abundenţei şi al sănătăţii.

Este foarte important să înţelegem că fiecare individ joacă un joc pe care el singur şi l-a ales, şi că nici un joc nu este în mod necesar mai bun decât altul. Dacă jocul nu ne-ar aduce o recompensă oarecare, nu l-am mai juca.

Analizaţi-vă propria viaţă, încercaţi să simţiţi satisfacţia secretă de a nu fi pe deplin stăpân pe viaţa voastră. Ce gen de satisfacţie secretă poate fi în faptul de a te simţi victimizat? Cum poate cineva să se bucure când se simte slab, sărac sau neadecvat? Răspunsul constă în recompensa sau în câştigul pe care le obţinem. De exemplu, dacă jucaţi jocul celui slab, ceilalţi vor trebui să vă iubească, să aibă grijă de voi şi să vă protejeze. Este maniera absolută de a atrage atenţia cuiva. Dacă jucaţi jocul de a fi indecis tot timpul şi îi lăsaţi pe alţii să decidă în locul vostru, atunci nu veţi putea fi învinuit dacă faceţi vreo greşeală. Cu alte cuvinte, dacă vă ţineţi ambele mâini legate la spate, atunci vă puteţi aştepta ca altcineva să aibă grijă de voi. Jucând permanent jocul neajutorării, de fapt îi controlaţi pe alţii. Puterea oamenilor „fără putere” este remarcabilă. Ei sunt buni în a-i determina pe alţii să joace rolul pe care li l-au scris.

Gândiţi-vă la valoarea câştigului pe care îl obţineţi.

De exemplu, când sunteţi bolnav. Gândiţi-vă ce câştigaţi fiind bolnav. Poate că veţi spune: „E o dovadă de insensibilitate şi cruzime! Nu ştii prin câte trebuie să trec.” Nu, nu este o cruzime.

Cruzime este să ignori acest lucru. Ceea ce faci tu este să arăţi că boala ta are mai multă putere decât tine în a-ţi hotărî destinul. Întrebarea este: Cine îi conferă bolii o asemenea putere?

Dacă experimentaţi boala, analizaţi-o un pic. Nu vă daţi singur sentinţa. Lăsaţi boala să vă vorbească. Fiţi conştienţi că tot ce se întâmplă în corpul vostru începe în mintea voastră. Boala reprezintă reacţia minţii faţă de corp. Întrucât corpul este un mecanism de feedback al minţii, el vă va înştiinţa întotdeauna despre ceea ce se petrece în conştiinţa voastră la nivel emoţional. Lăsaţi-vă corpul să vă înveţe.

Este interesant că în societatea noastră este normal să cheltuiţi 50.000 $ pentru a trata un atac de cord, dar ce ar spune oamenii dacă aţi cheltui aceeaşi sumă doar pentru a vă distra? Ar gândi că sunteţi nebuni şi probabil că v-ar dispreţui. Se pare că priorităţile noastre s-au dat peste cap. Poate că dacă am cheltui 50.000 $ pe distracţii, nu s-ar mai înregistra atâtea atacuri de cord! Gândiţi-vă puţin: să te distrezi este anormal, dar să ai dureri este normal.

Aşteptarea este o capcană

De ce aşteptăm să fim sănătoşi, să fim fericiţi, să fim în viaţă, să fim bogaţi, să începem o nouă afacere, să ne îndrăgostim, să comunicăm, să clarificăm relaţiile pe care le avem? Aşteptarea este o capcană. Noi aşteptăm ca rata dobânzilor să scadă, aşteptăm ca economia să se redreseze, aşteptăm ca cineva să se schimbe, aşteptăm să treacă vacanţa înainte să începem un regim de slăbire, întotdeauna va exista un motiv de aşteptare.

Ce se întâmplă dacă ajutorul nu apare?

Am cunoscut o tânără frumoasă şi inteligentă care avea toate motivele să trăiască, totuşi a încercat de mai multe ori să se sinucidă cu alcool şi droguri. Ştiţi de ce? Simţea în permanenţă că din viaţa ei lipseşte ceva.

Nu ştia că stătea în puterea ei să-şi facă viaţa aşa cum şi-o dorea. Aştepta pe cineva care să o facă fericită, dar acea persoană miraculoasă nu a apărut niciodată.

Dorinţa de a avea pe altcineva care să ne aducă fericirea, sau crezul că noi putem oferi fericire altor persoane, constituie motivaţia

nenumăratelor schemele sociale şi organizaţii pentru o lume mai bună.

Iluzia noastră majoră este că putem construi o societate care să funcţioneze la un nivel psihologic şi spiritual superior nivelului la care se află în prezent conştiinţa noastră. Mulţi oameni ne îndeamnă să militãm pentru o societate mai bună sau pentru o lume mai bună.

E o mare greşeală. Dacă nu putem crea nimic superior nivelului nostru de conştiinţă, societatea per ansamblu nu are cum să funcţioneze mai bine. Sistemele societăţii care au ca scop schimbarea socială nu fac decât să adauge o nouă povară peste cea veche. Mintea noastră supraîncărcată nu ştie cum să procedeze cu toate schemele sociale cu care suntem bombardaţi.

Dar, în disperarea noastră de a îmbunătăţi situaţia, mintea ne obligă să căutăm un sens nonsensului. Problema este că noi încercăm să „îndreptăm greşelile" lumii din exterior către interior. Încercăm să îmbunătăţim lumea schimbând doar condiţiile exterioare.

Din păcate, această abordare din exterior către interior este sortită eşecului, fiindcă acţionăm asupra efectului, în loc să acţionăm asupra cauzei.

Schimbarea din interior către exterior

Este necesar să ne amintim nouă înşine şi fiecărui individ de pe această planetă că putem şi trebuie să schimbăm lumea din interior către exterior. Avem dovezi copleşitoare că abordarea din exterior către interior nu dă rezultate. Soluţia pe termen lung pentru a contracara sărăcia, lipsurile şi limitarea rezidă în abilitatea noastră de a transforma în realitate potenţialul nostru interior.

Singurul mod de a vindeca într-adevăr lumea este să ne vindecăm mai întâi pe noi înşine. Nu e un mesaj nou, dar cred că se cuvine să ne reamintim *cine suntem* şi de câte suntem capabili. E necesar să ne asumăm responsabilitatea pentru tot ce ni se întâmplă. Prin legea atracţiei, noi atragem conştient sau inconştient tot ceea ce ni se întâmplă. Indiferent ce ne-a făcut cineva, am participat şi noi la acest lucru şi, la un anume nivel, suntem responsabili. În esenţă, nu există victime, există doar voluntari. E o „pastilă" greu de înghiţit, dar numai dacă o acceptăm vom putea face schimbări în bine.

Cultura noastră a devenit una în care toată lumea dă vina pe toată

lumea. Dacă ceasul de la mână îţi arată greşit ora, ce faci? Îi ceri vecinului să-şi potrivească ceasul după al tău, sau îţi fixezi propriul ceas?

Din nefericire, nu facem corecţii similare atunci când viaţa noastră nu merge cum trebuie, în schimb, insistăm ca realitatea să se schimbe conform iluziilor noastre.

Punctul de pornire pentru a avea succes

Puterea voastră nelimitată stă în abilitatea de a vă controla gândurile. O minte confuză funcţionează mai degrabă în direcţia bolii, a sărăciei, a lipsei şi a limitării, decât în cea a abundenţei, a sănătăţii şi a succesului.

Dacă nu ne creăm viaţa aşa cum ne dorim noi să fie înseamnă că o creăm folosindu-ne de inconştient.

Dar, întrucât viaţa înseamnă conştiinţă, sarcina noastră cea mai importantă este să dezvoltăm o conştiinţă cât mai avansată.

Putem face acest lucru analizând condiţiile din viaţa noastră şi punând sub semnul întrebării crezurile pe care le avem, chiar dacă eul nostru este ameninţat. Ori de câte ori ne dorim ceva în viaţă, trebuie să ne eliberăm de tot ce se interpune între crezurile şi dorinţele noastre.

În inima voastră, ştiţi exact ce vă doriţi. Dacă vă ascultaţi intuiţia, ea o să vă ghideze. Mintea poate să vă trădeze, dar intuiţia, niciodată. Intuiţia este legătura voastră cu Puterea Absolută. Învăţaţi să aveţi încredere în ea. Oamenii pot să vă controleze apelând la mintea voastră, dar nu vă pot controla niciodată la nivelul intuiţiei.

Ne imaginăm că dacă ne urmăm intuiţia vom pierde ceva. Dar v-aţi gândit vreodată la ce aţi pierdut din cauză ca nu v-aţi ascultat intuiţia? Intuiţia nu vă spune decât ceea ce aveţi nevoie să auziţi. Pe măsură ce învăţaţi să aveţi tot mai multă încredere în ea, o să vă dezvăluie exact ceea ce trebuie să faceţi în orice situaţie.

Viaţa voastră este importantă. Este importantă pentru voi, şi este importantă pentru toţi ceilalţi oameni de pe această planetă. Personal, cred că fiecare individ de pe acest pământ a venit aici cu o misiune. Dacă vă ascultaţi intuiţia, ea o să vă spună care este scopul sau misiunea voastră.

CAPITOLUL II
ADEVĂRUL DESPRE VOI ÎNŞIVĂ

Dacă vreţi să preluaţi controlul asupra propriei vieţi, se impune să înţelegeţi cine sunteţi. Imaginea de sine, adică imaginea despre noi înşine pe care o avem în minte, devine cheia pentru viaţa noastră.

Toate acţiunile, sentimentele şi comportamentele noastre, chiar şi abilităţile noastre, sunt conforme cu această imagine pe care ne-am format-o despre noi înşine.

Efectiv, acţionăm conform tipului de persoană care credem noi că suntem.

Trebuie să conştientizăm că atât timp cât suntem fideli acestei imagini, oricâtă voinţă am avea, oricât ne-am strădui, oricât am fi de hotărâţi sau de motivaţi, nu vom reuşi să facem schimbări, fiindcă de fiecare dată vom acţiona în conformitate cu percepţia noastră despre noi înşine.

Pentru a ne schimba, mai întâi trebuie să vedem cum anume ne formăm imaginea de sine.

Tiparul nostru mental

Încă de la naştere, adunăm sute de idei despre noi înşine ca fiind buni sau răi, înţelepţi sau proşti, curajoşi sau fricoşi etc.

Prin repetiţie, aceste identităţi de multe ori false se înrădăcinează în imaginea noastră de sine.

Această imagine îţi permite să fii fericit şi să ai succes sau, dimpotrivă, îţi face viaţa un chin.

Indiferent dacă noi conştientizăm sau nu acest lucru, în interiorul nostru există un tipar mental.

Este o imagine a modului în care noi credem că suntem.

Acest tipar este precis şi complet, până în cele mai mici detalii, şi constituie imaginea noastră de sine. Acest tipar nu se referă la *cine suntem*, ci mai curând la *cine credem* că suntem.

E posibil ca circumstanţele sau condiţiile ce au format imaginea noastră de sine să fi fost total eronate sau disproporţionate, dar, în

ceea ce ne priveşte, ele sunt adevărate.

Odată ce înregistrăm această informaţie, nu-i mai punem la îndoială validitatea. De cele mai multe ori, nici măcar nu ne mai amintim în mod conştient cum sau de unde am obţinut această informaţie. Pur şi simplu trăim ca şi cum ea ar fi adevărată. Chiar dacă nu e adevărată, noi credem că e adevărată.

Secretul milenar

Marea majoritate a oamenilor ignoră mesajul pe care toţi marii învăţaţi din toate timpurile au încercat să-l împărtăşească semenilor.

Secretul milenar, adevărul fundamental pe care puţini îl conştientizează, este că la nivelul Fiinţei, ceea noi numim Sinele nostru Superior, *sunteţi întregi, desăvârşiţi şi perfecţi*. Aşa cum o picătură de apă are toate calităţile oceanului, avem în noi toate calităţile Creatorului.

Ştiinţa, filozofia şi religia ne învaţă, fiecare în felul ei, că în Univers există o SINGURĂ forţă absolută şi că noi suntem una cu această Putere, Energie sau Forţă, sau cum vreţi să-i spuneţi. Fiecare suntem *expresii individualizate* ale întregii Puteri a universului. Aceasta poate fi numită Sinele vostru Superior.

Noi nu putem niciodată să distrugem Sinele Superior pe care îl purtăm în noi. Putem să-i negăm prezenţa, putem încerca să ne ascundem de el, putem să ne minţim în legătură cu el, dar în final nu putem schimba faptul că este cine *suntem noi*.

Ceea ce trebuie să facem este să recunoaştem că el este *cine suntem noi* şi să învăţăm cum să-l canalizăm prin gândurile noastre.

Cine eşti şi ce faci sunt două lucruri diferite

Trebuie să facem distincţia între *cine suntem* şi *ce facem*. Cine suntem este perfect din punct de vedere spiritual, dar ce facem nu este întotdeauna perfect. Decalajul dintre *cine suntem* şi *ce facem* se creează prin ignoranţă. Dacă nu ştim că suntem perfecţi spiritual, acţiunile noastre vor fi departe de a fi perfecte.

Acum, v-aş ruga să faceţi un lucru. Spuneţi-vă vouă înşivă: „*Ştiu că cine sunt este perfect din punct de vedere spiritual*”. Acum ascultaţi-vă vocea din cap. Probabil că ea vă spune: „Ba nu, nu sunt perfect”.

Afirmaţia că sunteţi perfect vă ameninţă serios eul. Eul vă va răspunde imediat: „Cum adică eşti perfect? Analizează-te bine. Analizează modul în care îi tratezi pe ceilalţi, îţi aminteşti ce ai făcut ieri? Tot timpul te plângi. Ce spui despre modul în care te porţi cu mama ta, cu tatăl, cu şeful, cu partenerul de viaţă? Dar despre modul în care te porţi cu tine însuţi? Îţi aduci aminte ce lucru îngrozitor ai făcut în 1986? Cum poţi să spui că eşti perfect, după toate astea”?

Eul vostru încearcă să vă păcălească

Vedeţi voi, eul vostru nu vrea să vă analizaţi *bine*. El vrea să vă analizaţi rău. Vrea să vă identificaţi cu acţiunile voastre, şi să vă simţiţi vinovaţi. Vrea să vă judecaţi, să vă condamnaţi şi să vă blamaţi pentru faptul că nu v-aţi ridicat la nivelul imaginilor şi aşteptărilor voastre şi ale altora. Trebuie să conştientizaţi faptul că eul vostru încearcă să vă păcălească. Ceea ce spune el nu reprezintă adevărul despre voi.

Pentru a ieşi din această condiţionare este necesar să vă afirmaţi propria perfecţiune. Afirmarea propriei perfecţiuni nu este o călătorie a eului. O călătorie a eului este să nu vă afirmaţi propria perfecţiune.

Reamintiţi-vă, primul şi cel mai important pas pentru a vă schimba viaţa, indiferent ce doriţi să fiţi, să faceţi sau să aveţi, este să vă conştientizaţi propria perfecţiune, bazându-vă pe adevărul despre voi, acela că din punct de vedere spiritual sunteţi întregi, desăvârşiţi şi perfecţi.

Neutralizaţi-vă eul

Pentru a vă neutraliza eul trebuie să vă iubiţi necondiţionat. Iubindu-vă pe voi înşivă nu vă exacerbaţi eul, dimpotrivă, în felul acesta el este neutralizat, fiindcă eul vostru nu are nimic de-a face cu iubirea de sine.

Avem nevoie să înţelegem că viaţa este conştiinţă. Aceasta înseamnă că ceea ce presupunem că este adevărat va deveni real pentru noi. Dacă suntem conştienţi de un lucru, vom experimenta acel lucru, în esenţă, vom experimenta în viaţă lucrurile de care suntem profund convinşi că sunt adevărate. Această afirmaţie este foarte importantă.

Noi experimentăm în viaţă lucrurile despre care suntem profund

convinşi că sunt adevărate.

Dacă tiparele noastre de gândire spun „nu pot să am cutare sau cutare lucru, nu merit cutare sau cutare lucru, sunt un om rău” etc., vom continua să creăm condiţii care corespund cu ideile noastre despre rău, lipsă şi limitare.

În cele din urmă vom ajunge aici: dacă nu putem să ne acceptăm pe noi înşine, să acceptăm că suntem valoroşi şi că meritäm, atunci nu vom putea accepta nici faptul că alţi oameni sunt valoroşi şi plini de merite, şi astfel îi vom judeca.

Soluţia este să dezvoltăm o iubire necondiţionată pentru noi înşine şi pentru alţii.

Numai aşa putem să fim liberi. Trebuie să avem o acceptare totală, să ne acceptăm mai întâi pe noi înşine şi apoi să ne acceptăm semenii, ştiind că, dacă noi suntem perfecţi din punct de vedere spiritual, la fel sunt şi ceilalţi.

Sunteţi proprii voştri creatori

Într-un mod foarte important, voi v-aţi creat singuri, indiferent dacă sunteţi sau nu conştienţi de acest lucru. Toate trăsăturile de caracter, manierismele, modul de a vorbi, felul cum mergeţi, mimica, gesturile şi chiar modul de a gândi şi de a crede, pe toate le-aţi împrumutat, le-aţi imitat şi vi le-aţi însuşit.

Ele pot proveni de la un părinte sau de la alţi membri ai familiei, de la un profesor preferat, de la un prieten sau un personaj dintr-o carte ori film.

E posibil să le fi împrumutat de la cineva pe care nici măcar nu l-aţi plăcut. Poate să fi fost cineva care v-a făcut să vă simţiţi stânjeniţi sau care v-a speriat.

Imitând persoana respectivă, poate că aţi încercat să simţiţi mai puţină frică şi să-i intimidaţi, şi voi, pe alţii.

Să nu vă respingeţi niciodată, în nici un fel

Este important să examinaţi personalitatea pe care aţi creat-o. Probabil că unul dintre motivele pentru care nu faceţi acest lucru este că aţi fost un imitator.

Nu este un fapt neobişnuit să vă agăţaţi de acest lucru.

El poate să vă ajute să înţelegeţi că nimeni nu poate să creeze un

Sine din nimic.

Toţi trebuie să facem acelaşi lucru. Toţi alegem din ceea ce avem la dispoziţie. Chiar dacă v-aţi construit personalitatea prin imitare, nu sunteţi un escroc. Nimeni nu a mai realizat vreodată exact aceeaşi combinaţie pe care o aveţi voi. Să nu uităm că există doar 12 note în gama muzicală, şi totuşi se creează sute de mii de combinaţii unice şi minunate.

Totul depinde de modul în care le combinăm.

Faptul că aţi preluat de la alţii nu vă face mai puţin unic. Lucrul extraordinar este că, realizând singur această combinaţie, puteţi să o schimbaţi oricând doriţi. Nu sunteţi niciodată blocat.

Nu e un dezastru să descoperi că nu eşti persoana care credeai că eşti. Dimpotrivă, este începutul sfârşitului unui dezastru.

Pentru a vă schimba experienţele care vă provoacă suferinţă şi dizarmonie, este necesar ca mai întâi să înţelegeţi cât se poate de clar că nu vă ajutaţi niciodată respingând o parte a voastră. Noi ajungem să ne urâm pe noi înşine din cauză că ne creăm o imagine despre cum credem noi că ar trebui să fim, ţinând cont de condiţionarea impusă de familiile noastre, de anturaj, de partenerul de viaţă, de religie şi de societatea în care trăim. Partea tristă este că nu vom fi niciodată capabili să ne ridicăm la înălţimea imaginilor, modelelor, standardelor sau concepţiilor despre cum credem noi că ar trebui să fim.

O astfel de atitudine conduce la blocaj psihologic.

Libertatea începe cu acceptarea de sine

I-am permis eului nostru să ne înşele, să ne facă să credem că suntem incompetenţi, inadecvaţi, nesiguri, proşti, răi, meschini şi nevrednici. Toate acestea pot fi etichetate drept o slabă stimă de sine şi o imagine despre sine şubredă. Până când nu luăm decizia conştientă de a ne schimba tiparele de gândire, vom continua să avem o slabă stimă de sine şi o imagine despre sine şubredă. Primul şi cel mai important lucru din viaţa voastră este să vă acceptaţi, să vă iubiţi aşa *cum sunteţi* - să fiţi voi înşivă. Doar când te iubeşti pe tine însuţi poţi să începi să-i iubeşti pe alţii.

Mulţi oameni spun că se cuvine să uiţi de tine şi să-i iubeşti în primul rând pe ceilalţi. Ei bine, nu aşa stau lucrurile. Adevărul este că mai întâi trebuie să te accepţi pe tine cu toate greşelile tale - aşa-

numitele păcate, toate momentele când te-ai făcut de râs şi toate momentele când ai acţionat nepotrivit. Trebuie să fii capabil să stai dinaintea întregii lumi fără să-ţi ceri iertare. Când poţi să faci acest lucru, vii de pe poziţia iubirii necondiţionate.

Modul în care te vezi pe tine însuţi îţi creează comportamentul, iar acest comportament îţi creează mediul sau rezultatele.

Când îţi deduci valoarea de sine din realizări pe care le ai sau din comportamentul tău, te expui singur dezamăgirilor. Oricât te-ai strădui, se va găsi cineva care să creadă că nu ai procedat bine. Ţine minte un lucru: *întotdeauna vei greşi în ochii cuiva*. Niciodată nu-i vei câştiga pe toţi de partea ta, uneori nici măcar o majoritate. Gândeşte-te cum îţi iroseşti o mare parte din viaţă încercând să obţii aprobarea celorlalţi, şi conştientizează acest adevăr important: *Niciodată nu vei obţine aprobarea pe care o cauţi*! Pur şi simplu nu-i poţi mulţumi pe toţi, aşa că învaţă să te mulţumeşti pe tine însuţi şi să te bucuri de *cine eşti*.

Nu puteţi să daţi greş ca individ

Este important să repet că *cine sunteţi* e perfect din punct de vedere spiritual, dar *ceea ce faceţi* nu este întotdeauna perfect. Ce faceţi poate avea succes sau poate eşua, însă voi puteţi să vă detaşaţi de rezultate reamintindu-vă că niciodată nu puteţi înregistra un succes sau un eşec bazându-vă pe *ceea ce aveţi* sau pe *ceea ce faceţi*. Nu există nici un mod în care să puteţi da greş în viaţă ca *individ*. Nu aşa aţi fost proiectaţi.

Când vă urâţi pentru toate lucrurile pe care le-aţi făcut sau nu le-aţi făcut sau când îi urâţi pe alţii pentru ceea ce nu v-au oferit, vă setaţi pentru suferinţă. Suferinţa este un mod de a vă anihila pe voi înşivă. E un mod de a fi mânioşi pe voi înşivă. Dacă ne gândim bine, mânia, suferinţa şi lipsa fericirii din viaţa noastră sunt consecinţa faptului că suntem dezamăgiţi de noi înşine, pe motiv că nu ne-am ridicat la înălţimea propriilor aşteptări sau a aşteptărilor pe care altcineva le are vizavi de noi.

Lucrând cu oameni care au comportamente autodistructive, am descoperit că principala cauză a comportamentului lor era ura de sine. Ura lor de sine îşi avea originea în faptul că nu se ridicaseră la înălţimea aşteptărilor unei alte persoane. Cei mai mulţi dintre noi ne judecăm pe baza a ceea ce avem sau nu avem, a ceea ce am realizat

sau nu. Simţim că atunci când dăm greş ne dezamăgim pe noi şi îi dezamăgim pe alţii. Atunci când nu ne ridicăm la înălţimea aşteptărilor părinţilor noştri, ale angajatorilor, religiei, prietenilor sau partenerului de viaţă, conchidem că nu suntem buni.

Acest lucru este cunoscut sub numele de *autocritică*.

Atunci când vă judecaţi pe voi înşivă, vă judecaţi ca fiind *răi*. Şi, imediat ce vă admonestaţi pentru ceva ce aţi făcut sau nu aţi făcut, sau ceva ce nu a ieşit cum trebuia, ori pentru o situaţie în care aţi dezamăgit pe altcineva, vă simţiţi răi. Însă acest tip de judecată nu face decât să macine şi mai mult slaba stimă de sine pe care o aveţi. Ea nu face nimic bun, dimpotrivă, distruge.

Este adevărat că în viaţa fiecăruia dintre noi există lucruri pe care le regretăm, însă la un moment dat trebuie să nu ne mai gândim la ele şi să mergem mai departe.

Trebuie să învăţăm lecţia şi să uităm experienţa.

Nu vom putea fi niciodată acolo pentru cineva atât timp cât suntem împotriva noastră. A fi împotriva altora înseamnă că suntem împotriva noastră. Acesta este un adevăr spiritual şi psihologic. Lucrul cel mai meschin pe care-l putem face este să judecăm pe cineva. A suprima alt individ şi a atenta la vitalitatea altcuiva este unul dintre comportamentele cele mai negative şi autodistructive pe care le poate avea o persoană.

Eliberaţi-i pe toţi, inclusiv pe voi

Ce s-ar întâmpla dacă nu aţi avea nici un fel de regrete cu privire la trecut? Încercaţi să vă imaginaţi ce s-ar întâmpla dacă i-aţi ierta pe toţi oamenii din viaţa voastră, indiferent ce v-au făcut. Nădăjduiesc că în felul acesta veţi conştientiza că dacă nu puteţi să iertaţi - pe voi înşivă sau pe alţii - perpetuaţi în viaţa voastră nefericirea, sărăcia, boala, lipsa şi limitarea.

Mulţi oameni nu vor să-i ierte pe alţii. Ei spun lucruri de genul: „*De ce să-i cruţ după tot ce mi-au făcut*"? Inamicul este întotdeauna cineva despre care noi credem că ne poate face rău sau poate să ne deposedeze de ceva, dar adevărul este că *nimeni nu ne poate face rău*. Oamenii ne fac rău *prin noi înşine*. De fapt, ei nu ne fac deloc rău. Noi le dăm instrucţiuni despre cum să ne trateze, ei nu fac decât să le urmeze.

Hotărâţi-vă să renunţaţi chiar acum la toate resentimentele, altfel

vor sfârşi prin a vă distruge. „Da," veţi spune, „sunt de acord cu dumneavoastră, dar dumneavoastră nu cunoaşteţi circumstanţele în cazul meu.

Oamenii aceştia chiar mi-au făcut rău. Poate că am să renunţ la resentimente cândva, dar deocamdată mi-e imposibil."

Trebuie să înţelegeţi că prin acest tip de mentalitate vă faceţi rău şi vă distrugeţi mai mult pe voi decât pe cel la adresa căruia aveţi resentimente.

Concentraţi-vă atenţia asupra următoarei idei: nu puteţi fi bogaţi dacă aveţi resentimente faţă de oamenii bogaţi. Nu puteţi să aveţi succes dacă îi dispreţuiţi pe cei care au succes. Nu puteţi să fiţi fericiţi dacă vă displac oamenii fericiţi. *Lucrurile pe care le dispreţuiţi sunt de fapt cele care vă lipsesc*. E valabil şi în cazul vindecării. Nu puteţi să vă vindecaţi dacă aveţi resentimente faţă de cineva, fiindcă resentimentele vă slăbesc sistemul imunitar şi efectiv vă cauzaţi propria boală.

Ţineţi minte: indiferent faţă de cine aţi manifesta resentimente, de fapt *aveţi resentimente faţă de voi înşivă*, pentru că suntem cu toţii o *singură fiinţă*. În loc să aveţi resentimente împotriva celor care au ceea ce voi nu aveţi sau fac ceea ce voi nu sunteţi capabili să faceţi, faceţi-vă timp pentru a învăţa de la aceşti oameni. Lăsaţi-i să vă fie dascăli. Fiţi în compania maeştrilor. Fiţi cu oamenii care ştiu cum funcţionează viaţa. Admiraţi-i, recunoaşteţi-le meritele şi sprijiniţi-i în a avea ceea ce au. Procedând astfel, de fapt vă ajutaţi pe voi înşivă în a avea ceea ce vă doriţi. Dacă studiaţi filozofia şi religia, veţi vedea că valorile, morala şi principiile pe care le expun ele îşi au adesea originea în crezul că ceva este mai bun decât altceva. „A" este întotdeauna mai bun decât „B".

Nu va lăsaţi prinşi în această capcană. Nu luaţi în seamă ce cred alţi indivizi sau grupuri de indivizi că este „bine" pentru voi. Conştientizaţi faptul că sunteţi conectaţi la aceeaşi Sursă de Putere şi că voi înşivă ştiţi ce e mai bine pentru voi.

A-i mulţumi pe alţii conduce la blocaj psihologic

Cu vreo 700 de ani în urmă, un mare învăţător, încărcat de ani şi de onoruri, era pe moarte. Elevii şi discipolii l-au întrebat dacă îi este frică de moarte. „Da, îmi este frică să-mi întâlnesc Creatorul". „Dar de ce? Aţi trăit o viaţă exemplară, ne-aţi condus afară din pustiu,

asemeni lui Moise, ne-aţi judecat cu înţelepciune, precum Solomon" - i-au spus discipolii. Atunci învăţătorul le-a răspuns, cu blândeţe: „Când îmi voi întâlni Creatorul, El nu o să mă întrebe dacă am fost precum Moise sau Solomon, ci mă va întreba: Ai fost tu însuţi"?

Această poveste ne arată că, de-a lungul timpului, oamenii s-au străduit să fie ei înşişi. De ce continuăm să facem eforturi în această direcţie? Aceste eforturi sunt motivate de nevoia noastră de a-i mulţumi pe alţii.

Asumându-vă propriul destin, cu siguranţă veţi supăra pe cineva - şeful, soţul/soţia, părinţii, copiii voştri. La început, asumându-vă propriul destin e posibil să vă simţiţi singuri, să aveţi senzaţia că toată lumea este împotriva voastră, însă voi trebuie să trăiţi exclusiv în conformitate cu propria imagine. Opiniile celor care vă aprobă sau vă dezaprobă sunt irelevante.

Decizia de a vă trăi viaţa este propria voastră responsabilitate. Rezultatele propriei vieţi constituie propria voastră responsabilitate. Acţiunea sau inacţiunea voastră devine propria voastră responsabilitate. De multe ori, alţi oameni vor avea valori şi crezuri care sunt în conflict cu ale voastre.

Când ei văd că trăiţi în contradicţie cu valorile şi crezurile lor, e posibil să se sperie, fiindcă acest lucru le ameninţă oarecum propriul fundament.

Când o persoană este confruntată cu crezurile voastre, în interiorul ei se dă o bătălie, iar bătălia se referă la următorul lucru: „E posibil ca el să aibă dreptate? Dacă-i aşa, înseamnă că s-ar putea ca eu să greşesc".

Un individ care ştie *cine este* nu se va simţi ameninţat de crezurile altora. Oamenii care sunt nesiguri şi nu ştiu cine sunt vor fi întotdeauna speriaţi de orice persoană care, în mod direct sau indirect, le ameninţă sistemul de crezuri.

Cum vă trataţi pe voi înşivă?

Daţi-mi voie să vă întreb: Vă place de voi? Aveţi încredere în voi? Vă ţineţi promisiunile pe care vi le faceţi? Credeţi că sunteţi o persoană bună? Sunteţi în majoritatea timpului voi înşivă sau v-aţi dezvoltat aptitudinea de a-l ascunde pe cel care sunteţi? Dacă aţi avea un prieten care v-ar trata aşa cum vă trataţi voi, sau v-ar vorbi aşa cum vă vorbiţi voi şi care şi-ar încălca promisiunile faţă de voi

aşa cum voi vă încălcaţi promisiunile pe care vi le faceţi vouă înşivă, credeţi că l-aţi păstra ca prieten?

Să privim lucrurile în faţă, probabil că nu aţi mai vrea să aveţi de-a face cu o asemenea persoană.

Este foarte important să examinăm modul în care ne purtăm cu noi înşine. Majoritatea timpului, noi suntem cei mai înverşunaţi duşmani ai noştri. Ne este frică să ne întâlnim eul interior, fiindcă ne gândim că s-ar putea să nu ne placă ceea ce vedem.

De multe ori, aud oameni care spun: „Vreau să-mi fac introspecţia, dar îmi este frică de ceea ce voi afla despre mine. Îmi este frică de creaturile ciudate pe care s-ar putea să le descopăr pe drum sau în timpul incursiunii".

Înţelegeţi clar acest lucru, *este absolut imposibil ca adevărul despre voi înşivă să vă sperie*. Oricât de îngrozitor poate să fie acest adevăr, el, în sine, nu are puterea de a vă speria sau a vă face rău. Frica este cauzată de rezistenţa voastră faţă de acest adevăr şi de *înţelegerea lui greşită*.

Începeţi călătoria descoperirii de sine

Începeţi imediat călătoria descoperirii de sine. Ea nu poate aduce decât roade bune. Înţelegerea fricii vindecă frica. Nu insistaţi asupra tipului de persoană care credeţi că sunteţi. Nu trebuie să vă preocupe dacă sunteţi mai buni sau mai răi decât alţi oameni. În schimb, încercaţi să cunoaşteţi ce fel de persoană sunteţi şi ce fel de persoană aţi vrea să fiţi.

Dacă vă uitaţi la o casă în construcţie, pe jumătate terminată, nu o condamnaţi pentru starea în care se află. Nu spuneţi că este inferioară altei case, nici nu vă preocupă modul în care arată. Tot ce faceţi este să vă daţi seama că necesită unele lucrări suplimentare. Adoptaţi acest mod de a gândi şi în ceea ce vă priveşte. Indiferent de starea voastră prezentă, înţelegeţi necesitatea unor „construcţii" suplimentare. Aveţi răbdare cu voi înşivă, dar fiţi fermi vizavi de munca ce trebuie depusă.

Valoarea de sine vine din Sine. Tocmai de aceea nu se numeşte „valoarea altora". Dacă valoarea voastră vine de la alţii, nu veţi fi niciodată capabili să vă iubiţi pe voi înşivă. *Când sunteţi experţi în voi înşivă, sunteţi experţi în toţi ceilalţi*. O persoană conştientă se cunoaşte pe sine. Îşi cunoaşte propria natură, prin urmare ştie tot

despre alţi oameni care au aceeaşi natură.

Cunoaşteţi-vă pe voi înşivă aşa cum sunteţi, şi atunci îi veţi cunoaşte pe alţii aşa cum sunt ei.

Niciodată să nu vă fie frică să expuneţi o slăbiciune de-a voastră. Când îţi expui o slăbiciune, începi să devii puternic. Ţineţi minte - *tot ceea ce învăţaţi despre voi vă este de folos*, indiferent cât de dificil sau de surprinzător poate să fie. Păstraţi în minte acest lucru, în special în momentele când un nou adevăr intră în contradicţie cu un crez pe care ştiţi că trebuie să-l abandonaţi, dar încă ezitaţi să o faceţi.

O persoană înţeleaptă este gata să renunţe la un cărbune în schimbul unui diamant. Aveţi curajul de a face acest lucru, şi schimbarea de sine va începe.

Nu aveţi nevoie de aprobarea altora pentru a vă schimba viaţa. Nu vă întrebaţi: „E corect să acţionez în contradicţie cu tot ceea ce am fost învăţat să cred”? Spuneţi-vă, în schimb: „Să vedem câtă intensitate pot să pun în căutarea mea”. Propria voastră dorinţă de libertate personală este singurul ordin de percheziţie de care aveţi cu adevărat nevoie.

Examinaţi îndeaproape ceea ce vă refuzaţi

Dacă vreţi cu adevărat să descoperiţi adevărul despre voi şi să vă trăiţi viaţa aşa cum sunteţi capabili să o trăiţi, vor fi mulţi oameni cărora nu o să le placă acest lucru, fiindcă ei nu s-au angajat pe aceeaşi cale pe care o urmaţi voi. Vă veţi refuza vouă înşivă prosperitatea pe motiv că alţii sunt săraci? Vă veţi refuza sănătatea pe motiv că milioane de oameni sunt bolnavi?

Examinaţi îndeaproape ceea ce vă refuzaţi, şi să nu vă gândiţi nici o clipă că „greşiţi” dorindu-vă ceea ce vă doriţi.

Înaintând pe calea descoperirii de sine, vom face, inevitabil, greşeli. Aceste aşa-numite greşeli, erori, păcate nu sunteţi voi. Asiguraţi-vă că separaţi *cine sunteţi de ceea ce aveţi* şi de *ceea ce faceţi*. Voi transcendeţi ceea ce se întâmplă în viaţa voastră pe măsură ce conştientizaţi că ceea ce se întâmplă în viaţa voastră este ceva temporar şi în permanentă schimbare.

Este important să înţelegeţi că Sinele vostru Superior este imuabil, mereu acelaşi. Atunci când vă identificaţi cu natura voastră temporară, vă asumaţi crezul că ceea ce aveţi şi ceea ce faceţi

reprezintă eul vostru real.

Probabil că aceasta este cea mai mare greşeală pe care o puteţi face în viaţă.

Pentru a vă experimenta propria măreţie, trebuie să separaţi ceea ce aveţi şi ceea ce faceţi de *cine sunteţi*. Învăţaţi să separaţi performanţa de cel care o realizează, să vă implicaţi în ceea ce se întâmplă în viaţa voastră, dar fără să vă identificaţi cu natura voastră temporară.

Când staţi pe ţărm şi vă uitaţi la vapoarele din larg, nu e nici o problemă atât timp cât doar staţi acolo şi le urmăriţi cum trec. Doar când vă *identificaţi* cu vapoarele începeţi să simţiţi durere şi suferinţă. Dacă spuneţi „Acesta este vaporul meu", vă veţi întrista când el iese din raza voastră vizuală. Dacă spuneţi „Trebuie să fiu la cârma acestui vapor", veţi trăi cu teama că altcineva va deveni căpitan pe respectivul vas. Tot aşa, doar urmărindu-ne şi observându-ne greşelile şi comportamentele ineficiente, fără să le judecăm, vom evita primejdia de a ne identifica pe noi cu greşelile, erorile şi abaterile noastre temporare.

Singura autoritate se află in interiorul vostru

Când începeţi să vă puneţi întrebări şi să vă analizaţi viaţa cu toată sinceritatea, ajungeţi în punctul în care începeţi să conştientizaţi că singura autoritate se află în voi înşivă. Noi căutăm alte autorităţi care să ne spună ce avem de tăcut, dar singura persoană care va şti vreodată ce să facă suntem noi înşine.

V-aţi întrebat vreodată de ce anumiţi oameni sunt înşelaţi de escroci profesionişti? Un escroc nu poate să înşele pe cineva care este conştient. Oamenii nu înţeleg de ce alţii profită de ei. Se profită de ei din cauză că ei renunţă la puterea lor şi nu vor să fie responsabili pentru propria viaţă. Nu vor să ia decizii pentru ei înşişi, şi îi lasă pe alţii să facă asta pentru ei.

Dar trebuie să înţelegeţi următorul adevăr: *Dacă îi lăsaţi pe alţii să facă asta PENTRU voi, ei „or să v-o facă*".

Atât timp cât îi lăsaţi pe alţii să aibă responsabilitatea pentru viaţa voastră, ei vă vor controla destinul.

De ce vreţi să vă schimbaţi lumea?

Este uşor să spunem că alţii sunt vinovaţi, dar acest tip de gândire ne înlănţuie şi mai mult, din cauză că fixăm limite libertăţii noastre. Repet, pentru a ne corecta gândirea este necesar să separăm ceea ce avem şi ceea ce facem de *cine suntem* în interiorul nostru — să separăm „făptuitorul" de „faptă". Secretul este să trăim în această lume, dar să nu lăsam lumea să trăiască în noi. Vrem ca barca noastră să fie în apă, dar nu vrem să avem apă în barcă. Când apa intră în barcă, începem să ne scufundăm, şi trebuie să dăm apa afară cu căuşul, într-un ritm nebunesc, pentru a ne menţine pe linia de plutire.

Problema este că, de multe ori, ne surprindem înecându-ne în apa efectelor fizice pe care le-am creat în viaţa noastră. Când vedem că ne înecăm, tot ce ştim să facem este să ne împotrivim şi să încercăm să schimbăm circumstanţele.

Înainte de a merge mai departe, daţi-mi voie să vă întreb un lucru: „De ce vreţi să vă schimbaţi lumea"? De fiecare dată când încercăm să schimbăm ceva din ceea ce se petrece în jurul nostru, fie că e vorba de afaceri, carieră, forma de guvernământ, membrii familiei, partenerul de viaţă sau orice altceva, acţionăm pe baza iluziei că oamenii şi evenimentele respective ne fac ceva.

În realitate, ceea ce trebuie să facem este să ne schimbăm experienţa în legătură cu ei.

Oamenii şi evenimentele nu ne fac niciodată nimic. Doar declanşează sentimente care *se află deja în noi*. Dacă ne întoarcem la principiul de bază al vieţii, vom înţelege că în lume nu se întâmplă nimic pe care noi să nu-l fi acceptat în străfundurile conştiinţei noastre. S-a spus, sub diferite forme, că *ţi se va întâmpla după cum crezi*, iar uneori aceste crezuri sunt adânc înrădăcinate. Tot ceea ce se petrece în inima noastră este în perfectă rezonanţă cu experienţele noastre exterioare, chiar dacă e posibil să nu fim întotdeauna conştienţi de acest lucru.

Ştiu că acest principiu este greu de acceptat, fiindcă, fără îndoială, există în viaţa voastră lucruri pe care nu le doriţi în mod conştient. Adevărul este că undeva, în interiorul vostru, există o nevoie pe care o satisfaceţi astfel.

Imaginaţi-vă o persoană nefericită, care stă acasă şi îşi spune: „Vreau să-mi schimb viaţa". Persoana respectivă îşi zugrăveşte casa, dar realizează că este la fel de nefericită ca înainte, aşa că

zugrăveşte casa de mai multe ori, dar tot nu simte vreo schimbare în interiorul fiinţei sale.

Cunoaşteţi oameni care cred că îşi pot găsi fericirea schimbând decorul exterior? Unde greşesc ei? Cum se pot îndrepta?

Dacă veţi fi complet sinceri cu voi înşivă şi veţi examina îndeaproape ceea ce se petrece în viaţa voastră, veţi descoperi ce se întâmplă cu adevărat. În concluzie, este evident că dacă încercăm şi reuşim să schimbăm efectul exterior fără să schimbăm cauza interioară nu facem decât să recreăm aceeaşi experienţă.

Dacă nu mai ştiţi ce să faceţi, acest proces al autoevaluării este o cale foarte bună pentru a vă descoperi pe voi înşivă. El vă va ajuta să înţelegeţi că procesul gândirii mecanice nu se poate ridica deasupra nivelului său limitat. Dacă nu sunteţi siguri ce trebuie să faceţi sau dacă aveţi un motiv de nelinişte, nu încercaţi să vă eliberaţi de nelinişte. Rămâneţi pe loc, şi lăsaţi-o să vă spună ceva extraordinar şi ea o să vă spună.

Aşadar, adevărul despre voi este că nu sunteţi ceea ce aveţi şi nu sunteţi ceea ce faceţi. Sunteţi întregi, desăvârşiţi şi perfecţi din punct de vedere spiritual, iar succesul şi fericirea voastră în viaţă vor fi direct proporţionale cu capacitatea voastră de a accepta acest adevăr despre voi înşivă.

CAPITOLUL III
CE VĂ SPUNEŢI VOUĂ ÎNŞIVĂ?

Este un fapt de viaţă demonstrat că noi, toţi, nu ne comportăm în conformitate cu realitatea a ceea ce *putem* să facem, ci în conformitate cu realitatea a ceea ce *credem* că putem să facem. Rezultă, în mod necesar, că dacă ne vom schimba modul în care credem, putem să schimbăm şi modul în care acţionăm.

Cum ne formăm sistemul de crezuri?

Fiinţele umane înregistrează lucrurile pe care le gândesc. Când eram mici de tot, gândurile noastre erau emoţii, prin urmare am înregistrat emoţii.

Mai târziu, am început să alăturăm imagini acestor emoţii, apoi am asociat aceste imagini unor cuvinte. Ca adulţi, gândim în una sau în toate aceste forme tridimensionale, de obicei mai întâi sub formă de cuvinte.

Acest lucru se numeşte dialog interior. Dialogul interior este un proces prin care cuvintele declanşează imagini care, la rândul lor, provoacă emoţii.

Fiecare gând emoţional lasă o amprentă în structura neuronală a creierului. Noi nu înregistrăm ceea ce se întâmplă, ci mai curând înregistrăm ceea ce credem că se întâmplă.

Această înregistrare a interpretării este cea care începe să ne modeleze personalitatea.

Un exemplu excelent despre cum funcţionează acest lucru poate fi observat la copiii care cresc în acelaşi mediu familial, şi totuşi dezvoltă personalităţi şi stiluri de viaţă diferite. Ei nu au înregistrat ceea ce li s-a întâmplat în copilărie, ci ceea ce ei au perceput că li se întâmplă.

Interpretările lor le-au format personalităţi şi atitudini diferite, chiar dacă proveneau din acelaşi mediu familial.

Un singur gând nu este suficient pentru a ne forma imaginea noastră de sine.

Este necesară o acumulare de experienţe sau gânduri pentru a ne construi imaginea de sine.

Cheia către libertate este să controlăm ceea ce gândim şi să controlăm percepţia noastră asupra realităţii aşa cum o vedem noi.

Alţi oameni pot să ne ofere opinii despre noi.

Pot să ne spună cât suntem de buni sau, dimpotrivă, pot să ne discrediteze.

Această informaţie nu este înregistrată şi nu devine o parte a sistemului nostru de crezuri până când noi nu o acceptăm cu propriile noastre gânduri.

Dacă noi ne vedem pe noi înşine sau credem că suntem într-un anumit fel, atunci vom acţiona în conformitate cu respectivul crez, indiferent dacă el este sau nu adevărat.

Nu este uşor să renunţi

De fiecare dată când ajungem să avem un crez puternic, când credem că ştim adevărul, ne blocăm în acel crez, apărându-ne astfel împotriva crezurilor conflictuale.

Nu putem să păstrăm în minte crezuri conflictuale fără să simţim anxietate sau suferinţă. Aşa că acumulăm date şi informaţii care să ne ateste că avem dreptate şi că nu suntem nebuni crezând ceea ce credem.

Această atitudine se poate întoarce împotriva noastră atunci când suntem în căutarea adevărului, fiindcă acţionăm în conformitate cu adevărul aşa cum îl vedem noi, nu aşa cum este el în realitate.

Uneori păstrăm opinii, atitudini şi crezuri care nu ne mai sunt de folos.

De aceea, trebuie să ne analizăm periodic crezurile pentru a vedea unde ne minţim sau unde blocăm informaţiile care ar putea fi mai relevante.

De ce nu facem astfel de analize? Probabil că ne ferim de adevăr deoarece nu vrem să greşim sau să ne simţim rău.

Totul începe cu dialogul interior

Dialogul interior este conversaţia constantă pe care o purtăm cu noi înşine de fiecare dată când percepem ceea ce gândim, vedem şi auzim. Este forma tridimensională de gândire, alcătuită din cuvinte,

imagini şi emoţii.

Noi ne construim şi ne modificăm imaginea de sine prin acest dialog interior, folosind cuvinte care declanşează imagini, care, la rândul lor, evocă un sentiment sau o emoţie.

Imaginea noastră de sine reprezintă ansamblul tuturor gândurilor, atitudinilor şi opiniilor despre noi înşine pe care le-am perceput şi le-am stocat încă din copilărie.

Este imaginea subconştientă pe care continuăm să o înregistrăm de mai mulţi ani. Această imagine controlează modul în care gândim şi acţionăm.

Odată ce ne-am imaginat în mod viu o experienţă, ea este înregistrată în subconştientul nostru şi suntem dependenţi de ea până când facem alegerea conştientă de a o înlocui.

Dacă alegeţi să faceţi schimbări în imaginea voastră de sine, puteţi folosi dialogul interior şi vizualizarea pentru a crea o nouă imagine care să pună în practică schimbările pe care le doriţi. Orice schimbare semnificativă sau de durată începe mai întâi în mintea sau în imaginaţia noastră, şi abia apoi îşi croieşte drum către exterior, către realitate.

Fiecare afirmaţie pe care o faceţi are efect asupra subconştientului vostru, aşa că este important să fiţi foarte atenţi la ceea ce spuneţi despre voi înşivă.

Ţineţi minte că alte persoane vă pot furniza opiniile lor despre voi, dar imaginea voastră de sine este determinată de ceea ce gândiţi voi despre voi.

Subconştientul vostru nu ştie să facă diferenţa

Impactul construirii unei imagini de sine pozitive sau negative este foarte puternic, pentru că imaginea noastră de sine este stocată în subconştient ca fiind realitate. Subconştientul nostru crede că informaţia pe care o stochează este adevărată, indiferent dacă ea este adevărată sau nu. Dacă cineva vă face prost, acest lucru se înregistrează în subconştientul vostru.

De fiecare dată când derulaţi experienţa de a fi fost numit prost, în ceea ce priveşte subconştientul vostru, *această experienţă se va repeta iar şi iar, fiindcă subconştientul nu recunoaşte diferenţa dintre o experienţă reală şi una imaginară*.

De fiecare dată când retrăim un gând, el se înregistrează din nou

ca realitate şi întăreşte crezul dominant — în cazul de faţă „Eu sunt prost". Pe măsură ce aceste gânduri se acumulează, ele dau naştere unor tipare de crezuri.

Lăsând astfel de gânduri să se adune în mintea noastră, vom acţiona în conformitate cu respectivele crezuri, trăind o profeţie privind propria împlinire.

Principiul „fireşte"

Nivelul nostru de aşteptare, indiferent dacă se referă la noi înşine, la altă persoană, la o zi, o sarcină, sau la o situaţie, ne determină rezultatul.

Odată ce ne blocăm într-o noţiune preconceptă despre cum credem noi că se vor desfăşura lucrurile, începem să acţionăm pentru a crea situaţia sau a strânge informaţia care să o transforme în realitate - şi, fireşte, obţinem exact lucrul la care ne-am aşteptat.

Acest proces se numeşte principiul „fireşte". Prin urmare, dialogul interior întăreşte o imagine de sine sau un crez deja existente, sau poate fi folosit pentru a modifica, în bine sau în rău, opinii sau atitudini pe care le avem despre noi înşine.

Ciclul auto-întăririi

Imaginea mea de sine controlează modul în care îmi efectuez sarcinile sau realitatea performanţelor mele. Întotdeauna acţionez în conformitate cu opinia pe care o am despre mine însumi. Nu pot să acţionez altfel. Pot încerca să acţionez altfel, însă va trebui să fac eforturi uriaşe pentru a anihila imaginea subconştientă pe care o am despre realitate. În mod automat, mă comport ca „eul meu", controlat de imaginea mea mentală. Iar această imagine a fost creată prin dialog interior.

De fiecare dată când afirm că sunt într-un anume fel, înregistrez acest lucru în imaginea mea despre realitate. Acţionez conform imaginii mele despre realitate în mod automat, fără să mă gândesc la asta, iar după ce acţionez aşa cum am gândit eu că trebuie, vorbesc despre acest lucru cu mine însumi. Îmi spun încontinuu, prin dialog interior, ceea ce tocmai am făcut.

Îmi spun mie însumi „Aşa sunt eu", iar această afirmaţie îmi întăreşte imaginea. Îmi spun „Întotdeauna acţionez astfel", ceea ce

îmi reafirmă imaginea care, la rândul ei, se asigură că voi face la fel şi data viitoare.

Acest lucru este cunoscut ca ciclul auto-întăririi, şi funcţionează în felul următor:

1.Observ cum îndeplinesc eu o sarcină — cum acţionez şi cum îmi evaluează alţii acţiunile.

2.Vorbesc cu mine însumi despre performantele mele prin dialog interior sau formulând enunţuri afirmative.

3.Dialogul meu interior întăreşte fie o imagine de sine pozitivă, fie una negativă, sau modul în care mă simt faţă de mine însumi.

4.Modul în care mă simt faţă de mine însumi formează o imagine de sine care este mecanismul regulator ce controlează modul în care mă voi descurca data viitoare.

Majoritatea oamenilor, după ce au acţionat sub nivelul lor de aşteptare sau dacă au anticipat o performanţă slabă în imaginaţia lor, întăresc experienţa negativă prin afirmaţii de genul: „Iar am dat-o în bară", „Puteam eu să fac altfel?", „Ăsta sunt", „Mi se întâmplă tot timpul", „Iar am o zi proastă". De fiecare dată când comportamentul vostru nu se potriveşte cu imaginea voastră de sine, vă veţi spune: „Eu *nu* sunt aşa" sau „*Nu* acesta sunt eu". Aceste afirmaţii vor asigura continuarea unor performanţe slabe, întărindu-vă în a avea o slabă imagine de sine.

Singura alegere pe care o aveţi este să vă ridicaţi la înălţimea imaginii voastre despre voi înşivă.

Cum să vă îmbunătăţiţi performanţele

Trebuie să învăţăm să încetăm să ne mai atacăm imaginea de sine atunci când performanţele noastre nu se ridică la înălţimea propriilor aşteptări, fiindcă dialogul interior negativ nu va face altceva decât să ne perpetueze performanţele scăzute.

Aşadar, cum corectăm?

Primul lucru pe care trebuie să ni-l spunem nouă înşine când suntem angajaţi într-un dialog interior negativ este „Încetează!", urmat de o afirmaţie cum ar fi „Nu acesta sunt eu". Următoarea etapă este fraza-cheie. Spuneţi-vă: „Data viitoare o să..."

Apoi faceţi o afirmaţie despre cum vă veţi descurca data următoare. Debarasaţi-vă de imaginea veche.

Renunţaţi la mişcarea negativă.

Nu toleraţi performanţele slabe ale voastre sau ale altora, dar nici nu vă desconsideraţi pe voi sau pe ceilalţi concentrându-vă asupra a ceea ce este greşit.

Spuneţi-vă doar atât: „Data viitoare... voi face astfel".

Dacă lucrăm cu alţii, putem spune „Data viitoare vreau să abordezi clientul în felul următor" sau „Data viitoare vei face astfel".

Folosind aceste afirmaţii, îi oferiţi subconştientului vostru un feedback pozitiv şi imediat.

În loc să înregistraţi imaginea negativă, declanşaţi imaginea performanţei pe care doriţi să o atingeţi.

Soluţia pentru a întări o imagine de sine pozitivă, deja existentă, sau pentru a modifica în bine imaginea voastră de sine este să vizualizaţi cum anume doriţi să arate performanţa voastră data viitoare şi să încetaţi să vă imaginaţi, să vă gândiţi şi să vorbiţi despre ceea ce încercaţi să evitaţi.

Când performanţa voastră vă mulţumeşte şi vă creează un sentiment de bine, e recomandabil să folosiţi dialogul interior pozitiv, pentru a vă întări imaginea pozitivă. Afirmaţi faţă de voi înşivă: „Acesta sunt eu", „Aşa sunt eu". Afirmaţiile prin dialog interior pozitiv reprezintă cea mai bună modalitate de a vă păstra sau a vă construi stima de sine. Ele anihilează deliberat etichetările negative pe care noi ni le aplicăm nouă înşine sau opiniilor despre noi pe care alţi oameni încercă să ni le impună.

Ce simţiţi când vă gândiţi la voi înşivă

Dimensiunea şi amploarea scopurilor voastre vor creşte direct proporţional cu stima voastră de sine. Când aveţi un sentiment scăzut al valorii proprii, veţi atrage influenţe negative care vă vor împiedica să vă realizaţi scopurile. Uitaţi-vă la clienţii cu care lucraţi sau la relaţiile în care voi înşivă sunteţi implicaţi. Adevărul este că întotdeauna ne asociem cu oameni pe care simţim că meritäm să-i avem în preajmă. Aici intră prietenii, dar şi clienţii., în cazul în care aveţi o afacere.

Uitaţi-vă puţin la posesiunile voastre materiale. Atrageţi către voi acele lucruri pe care simţiţi că meritaţi să le aveţi: maşina pe care o conduceţi, hainele pe care le purtaţi, casa în care locuiţi. Per ansamblu, cantitatea şi calitatea vieţii voastre sunt determinate de

stima de sine sau sentimentul valorii proprii.

Ce tip de etichete vă puneţi? Fiecare dintre noi are zeci, poate chiar sute de etichete pe care ni le-am acordat de-a lungul vieţii: „Eu sunt un bun manager, sunt motivat, timid, cald, prietenos, prost, impulsiv, greu de suportat, leneş sau sărac". Întrucât acţionăm întotdeauna în conformitate cu modul în care ne vedem pe noi înşine, aceste etichete sau opinii ne guvernează comportamentul. Unele dintre aceste etichetări ne sunt utile. Însă pentru a evolua şi a ne dezvolta, anumite etichetări trebuie schimbate.

Repet, trebuie să fim foarte atenţi cum vorbim cu noi înşine. Problema este că, indiferent ce imagine de sine am acceptat, ea va fixa un plafon măsurii în care ne folosim potenţialul. Acest plafon nu are nici un fel de legătură cu capacitatea noastră de a ne folosi potenţialul.

Însă noi putem să acţionăm şi să ne îndeplinim sarcinile doar ca persoana care considerăm că suntem. Trebuie să preluăm în mod deliberat controlul asupra dialogului nostru interior, altfel ne va controla el pe noi.

Opiniile sau etichetările pe care le avem despre noi înşine nu pot fi şterse în totalitate, pentru că ele sunt stocate în memoria noastră subconştientă. Ele pot fi însă *înlocuite* prin dialog interior. Noul mesaj pozitiv va deveni atunci opinia noastră dominantă, iar noi acţionăm întotdeauna în conformitate cu opinia sau cu crezul nostru dominant.

Motivul esenţial pentru a ne schimba imaginea de sine atunci când nu suntem mulţumiţi de realizările noastre într-un anumit domeniu este că imaginea noastră de sine ne controlează performanţele. Comportamentul nostru este automat.

Până nu ne vom schimba imaginea pe care noi o avem despre noi înşine, vom continua, în mod automat, să obţinem aceeaşi performanţă. Imaginea noastră de sine reglementează modul în care ne folosim potenţialul.

De fiecare dată când ne îndepărtăm de imaginea de sine, se instalează anxietatea şi tensiunea, fiindcă noi căutăm întotdeauna să acţionăm în conformitate cu ceea ce percepem noi că suntem.

Cum să vă ridicaţi nivelul aşteptărilor

Atunci când descoperim că suntem forţaţi — de propria noastră intenţie sau de situaţiile din jurul nostru - să ieşim din zona în care ne

simţim confortabil, să ne îndepărtăm de locul căruia, în mod subconştient, ştim că îi aparţinem, simţim anxietate şi tensiune. Nu numai că avem o zonă internă de confort sau un nivel de aşteptare legat de tipul de comportament care se aşteaptă de la noi, dar am fost totodată programaţi pentru tipul de mediu căruia îi aparţinem.

Avem, de pildă, o imagine subconştientă despre tipul de maşină pe care ar trebui să o conducem, despre venitul pe care îl meritǎm, despre restaurantele în care ne simţim bine, despre situaţiile în care suntem în largul nostru etc. Este important să conştientizăm că de fiecare dată când ne abatem de la această imagine, tensiunea negativă ne reaminteşte: „Întoarce-te acolo unde îţi este locul", forţându-ne să revenim în mediul căruia, în mod subconştient, ştim că îi aparţinem.

După cum vedeţi, acest tip de reacţie face ca schimbarea să fie dificilă sau, în cel mai bun caz, lentă.

De fiecare dată când ne trezim într-un mediu, la o slujbă sau într-o situaţie socială care nu ne sunt familiare, venim cu motive logice care să explice de ce nu ar trebui să participăm, de ce nu o să meargă sau de ce ar trebui să rămânem acolo unde suntem. Problema este că nu ne-am programat în mod deliberat tipul de mediu în care ne simţim bine.

Subconştientul nostru doar a absorbit prin observaţie locul în care credem noi că ar trebui să fim. Cheia pentru a ne schimba constă în capacitatea de a ne vizualiza într-o situaţie, un mediu, o maşina, o slujbă sau o relaţie diferite.

Identificaţi-vă cu scopul vostru

Doar imaginile vii realizate la persoana întâi şi la timpul prezent ne schimbă realitatea. Despre toate acestea vom discuta pe larg în Capitolul VI - „Programaţi-vă mintea pentru ce este mai bun". Deocamdată, este necesar doar să înţelegeţi că vizualizarea nu este ca şi cum ai viziona un film. Doar imaginile pe care le experimentăm şi cu care ne identificăm la persoana întâi şi la timpul prezent ne schimbă realitatea. Dacă nu putem să ne identificăm cu imaginea, nu o putem avea, întrucât ea nu se înregistrează la nivel subconştient. Dacă eu nu mă identific cu ceea ce vizualizez, rămân cu impresia că alţi oameni pot să fie, să aibă ori să facă un lucru - eu nu pot. Este minunat pentru ei, dar eu nu cred că aş putea vreodată să fac acel

lucru.

Trebuie să vă „vedeţi" pe voi în imaginea voastră. Afirmarea deliberată sau dialogul interior, combinate cu vizualizarea, vor produce rezultatul dorit. Dacă vom continua să facem acest lucru în mod repetat, în scurt timp subconştientul nostru îl va accepta ca fiind adevărat pentru noi.

La început va apărea un conflict între locul în care vă aflaţi sau ceea ce aveţi şi ceea ce aţi acceptat subconştient. Însă una dintre funcţiile esenţiale ale subconştientului este aceea de a rezolva conflictele între ceea ce gândim şi ceea ce experimentăm în realitatea noastră. Şi, întrucât subconştientul nostru este creator, el va începe să creeze lucrurile la care ne gândim şi pe care le vizualizăm.

Secretul este să nu încercaţi să fiţi diferiţi de imaginea pe care o aveţi. Modificaţi mai întâi imaginea. Adevărata evoluţie şi adevărata schimbare încep din interior către exterior. Mai întâi trebuie să ne schimbăm imaginea mentală.

Dacă vom face acest lucru, zona noastră de confort se va extinde în mod automat. Imaginea obţinută va deveni noul nostru adevăr. Din acel moment vom acţiona în conformitate cu acest nou adevăr sau crez.

Trăim o profeţie privind propria împlinire

Cum ştiţi care este imaginea voastră de sine? Examinaţi-vă noţiunile, comportamentul şi performanţele. Şi întrebaţi-vă: „Ce aştept eu de la mine? Unde mă simt nelalocul meu?"

Dacă vă consideraţi sărac, veţi face, inconştient, lucruri care vă vor determina să pierdeţi. Când pierdeţi, ce credeţi că vă spuneţi vouă înşivă? „Aşa sunt eu!", „Întotdeauna ies în pierdere!", „N-o să am niciodată bani!"

În acest fel vă întăriţi imaginea, care vă determină să daţi din nou greş, care vă determină dialogul interior, care vă reîntăreşte imaginea, şi tot aşa.

Oamenii fără bani se simt victime, dar ceea ce nu înţeleg ei este că trăiesc o profeţie privind propria împlinire. Acesta este motivul pentru care bogaţii se îmbogăţesc şi mai mult, iar săracii sărăcesc şi mai mult. Banii nu au nici o legătură.

Oamenii care au imaginea de sine a unui câştigător se

programează pentru a face lucruri care le aduc câştiguri. Dacă se întâmplă să mai şi piardă, nu acceptă acest lucru ca fiind destinul lor. Ei îl resping, spunând: „Nu acesta sunt eu", „Nu aşa se întâmplă lucrurile în cazul meu" sau „Data viitoare voi schimba asta".

Atitudinile ne ajută sau ne împiedică să avem succes

Atitudinile sunt extrem de importante pentru a determina diferenţa dintre succes şi eşec. Ce sunt atitudinile? Atitudinile sunt crezuri dominante. Prin ele însele, atitudinile nu sunt nici pozitive, nici negative. Evaluarea unei atitudini se face întotdeauna raportând-o la scopul nostru. Odată ce ne-am fixat un scop, o atitudine poate fie să ne susţină, fie să ne împiedice să realizăm acel scop. De exemplu, a fi introvertit este în sine ceva neutru. Însă dacă scopul vostru este să fiţi orator, o astfel de atitudine nu vă va susţine în realizarea acestui scop.

Atitudinile pe care ni le-am dezvoltat ne determină să mergem în întâmpinarea situaţiilor noi sau, dimpotrivă, să le evităm. Noi am acumulat majoritatea atitudinilor noastre fără intenţie deliberată. Majoritatea s-au format în mod inconştient.

Pe de altă parte, dacă avem atitudini care ne determină să evităm anumite situaţii noi, putem să luăm decizia conştientă de a ne schimba. Tot ce trebuie să facem este să formulăm o nouă afirmaţie, să vizualizăm rezultatul final — ceea ce alegem să obţinem ca răspuns — şi să ne reimaginăm pe noi înşine ca fiind o persoană care are respectivul răspuns emoţional.

Vă puteţi vizualiza mergând în întâmpinarea unei acţiuni specifice din viaţa voastră de zi cu zi sau, în unele cazuri, evitând-o, dacă alegeţi să procedaţi astfel. Atitudinile ne permit să evoluăm sau, dimpotrivă, ne împiedică să evoluăm, în funcţie de modul în care le folosim.

Funcţia esenţială a subconştientului

Subconştientul este un sistem care verifică şi restabileşte echilibrul. El are întotdeauna grijă ca imaginea noastră despre realitate să se adeverească.

Lucrează pentru a ne împiedica să ne pierdem minţile.

Întrucât subconştientul înregistrează obiceiurile noastre de

gândire, indiferent dacă ele sunt bune sau nu pentru noi, este nevoie să începem să evaluăm valabilitatea informaţiilor pe baza cărora operăm.

Sunt aceste informaţii adecvate pentru scopurile noastre de astăzi? Sunt ele potrivite pentru locul unde alegem să fim în acest moment? În abordarea lumii înconjurătoare, noi acţionăm pe baza acelor obiceiuri de gândire acceptate de subconştientul nostru. Trebuie să ne examinăm obiceiurile de gândire pentru a vedea dacă sunt relevante pentru succesul nostru, care dintre ele ne facilitează progresul către scopul propus şi care ni-l îngreunează.

Fie vom rămâne unde suntem, fie, prin propria noastră intenţie deliberată, ne vom convinge pe noi înşine că avem tot interesul să ne schimbăm. Dacă alegem schimbarea, trebuie să ne vizualizăm în acel nou crez.

Dialogul interior şi imaginile constructive distrug acel plafon al folosirii abilităţilor noastre preconcepute şi ne permit să evoluăm într-o manieră controlată, fără stres, tensiune şi feedback negativ.

Trebuie să înţelegem că avem o imagine de sine *generală*, dar şi imagini de sine *specifice* pentru anumite domenii din viaţa noastră. Fiecare imagine de sine se formează în aceeaşi manieră. Sarcina subconştientului meu este să se asigure în mod creator că acţionez întotdeauna în conformitate cu adevărul, aşa cum îl văd cu. Performanţele mele — modul în care acţionez sau mă comport — sunt controlate de imaginea mea de sine.

Schimbaţi-vă dialogul interior înainte de a vă schimba acţiunile

În loc să lucrăm asupra acţiunilor noastre, este necesar să lucrăm asupra imaginii noastre de sine. Cum facem acest lucru? Folosim aceeaşi manieră care a creat această imagine de sine: prin dialog interior.

Lucrul asupra dialogul nostru interior începe cu domeniul în care alegem să ne schimbam. Începem să ne controlăm dialogul interior, astfel încât atunci când comportamentul nostru va fi altul decât cel pe care ni-l dorim, ne vom spune nouă înşine: „Eu nu mă comport aşa. Nu acesta sunt eu".

Apoi faceţi o afirmaţie despre cum anume este acest „eu". „Eu sunt un câştigător!", „Eu sunt o persoană iubitoare!", „Eu sunt un om

de succes!", „Eu sunt sociabil şi prietenos!"

Când realizez ceva care are succes, ceva ce în trecut nu îmi stătea în fire, trebuie, prin dialog interior, să-mi întăresc acest crez spunând „Aşa sunt eu!", „Acesta este noul meu eu!", „Eu sunt o persoană de succes, sociabilă, prietenoasă etc." Făcând acest lucru, subconştientul meu înregistrează dialogul interior. El nu înregistrează ceea ce se întâmplă, ci *opinia* mea referitor la ceea ce se întâmplă.

Înregistrez ceea ce îmi imaginez că este adevărat.

Noi ne deplasăm către ceea ce ne imaginăm

Noi ne deplasăm către ceea ce ne imaginăm. Din punct de vedere fizic, emoţional şi psihologic, noi creăm prin activitate şi mişcare imaginea pe care o avem în minte, indiferent dacă ea este sau nu bună pentru noi. Atât timp cât menţinem această imagine, suntem atraşi către ea.

Ne controlăm imaginile prin dialog interior dirijat.

Noi putem să ne imaginăm într-un comportament nou, chiar dacă în momentul de faţă el poate să se opună modului în care ne comportăm sau acţionăm.

Ţineţi minte, gândul trebuie să preceadă acţiunea.

Nu trebuie să vă preocupe acţiunile voastre. Trebuie să vă preocupaţi doar de dialogul interior şi de imaginile mentale pe care le aveţi.

Asiguraţi-vă că deţineţi controlul asupra lor, în aşa fel încât ele să producă rezultatul dorit. Pe măsură ce imaginile voastre se schimbă, se va schimba şi performanţa voastră.

Mecanismul nostru creator subconştient ştie exact unde ne aflăm în timp şi spaţiu în raport cu ţelul nostru, relaţia dintre locul unde suntem acum şi rezultatul final pe care încercăm să-l obţinem. Dacă ne abatem de pe drumul bun, feedbackul negativ ne va motiva să rămânem pe acest drum.

În felul acesta, sunt stimulate energia creatoare şi impulsul de a atrage oameni, lucruri materiale, cărţi noi, seminarii sau orice altceva ne este necesar pentru a ne crea imaginea din minte. Însă imaginea trebuie să apară prima. Nu putem începe fără o imagine.

Acest mecanism creator subconştient ne oferă o tehnică foarte puternică pentru a ne utiliza aptitudinile creatoare. Întrucât ne deplasăm către ceea ce ne imaginăm, este important să controlăm

ceea ce ne imaginăm.

Scopul trebuie să fie definit clar şi specific. Ce anume urmărim? Cum arată acest lucru pe care ni-l dorim? Dacă nu sunteţi capabili să-l descrieţi, nu-l veţi putea obţine.

Forţarea schimbării creează eşec

Una dintre cele mai mari capcane în care putem cădea este să forţăm schimbarea, de pildă să încercăm să ne disciplinăm, şi să ne spunem: „Trebuie să fac asta", „Trebuie să slăbesc", „Trebuie să muncesc mai mult".

Impunându-ne astfel de lucruri, subconştientul nostru va lucra împotriva rezultatului final.

De fiecare dată când vă spuneţi că „trebuie" să faceţi ceva, datoria subconştientului este să spună: „Ba nu, nu trebuie", „Nu trebuie să faci nimic", „Te voi scoate eu din această situaţie".

Şi, prin evitare creatoare, amânare sau făcând orice altceva, veţi găsi un mod de a nu face respectivul lucru.

Când spuneţi „trebuie", de fapt spuneţi „trebuie, dar dacă ar fi după mine, aş prefera să fac altceva". Cu cât vă veţi strădui mai mult să faceţi un lucru, cu atât mai mult vă veţi împotrivi mecanismului creator al subconştientului vostru.

Când recunosc că pot, că aleg sau că vreau să mă schimb întrucât este ideea mea să devin astfel, atunci deţin o putere la care mulţi oameni au ales să renunţe.

Odată ce recunosc că eu îmi programez singur atât succesul, cât şi eşecul, şi că acest succes sau eşec se află sub controlul meu, nu voi mai spune „trebuie să", voi spune în schimb „aleg să". Pot să fiu aşa cum imaginea mea îmi spune că pot să fiu, şi pot să înaintez constructiv către rezultatul final cu o energie şi un imbold pline de magnetism şi de entuziasm.

Reţineţi, cuvântul vostru este lege

Când vă puteţi baza pe promisiunile făcute vouă înşivă şi altora, deveniţi o persoană foarte puternică. Suntem la fel de puternici pe cât de puternic este cuvântul nostru. Dacă promiteţi cuiva că veţi fi într-un anume loc la un moment dat, că veţi suna într-un anumit moment, sau că veţi face cutare sau cutare schimbare, trebuie să fiţi

capabili să faceţi acel lucru, fiindcă de fiecare dată când nu vă ţineţi de cuvânt vă pierdeţi puterea.

Şi nu e vorba doar de promisiunile pe care le faceţi altora - faţă de ei vă puteţi scuza - ci şi de promisiunile pe care vi le faceţi vouă înşivă atunci când spuneţi că intenţionaţi să faceţi un lucra. Când vă daţi cuvântul că vă veţi respecta promisiunile faţă de voi înşivă, trebuie să ştiţi că puteţi conta pe voi.

Cu această putere, acest sentiment, acest crez, nu sunt multe lucruri pe care să nu le puteţi face, pentru că ştiţi că stă în puterea voastră să faceţi ca lucrurile să se întâmple.

Pur şi simplu, trebuie să ne ţinem mintea departe de ceea ce nu ne dorim, şi să o focalizăm pe ceea ce ne dorim. Nu irosiţi timp imaginându-vă şi imprimând în mintea voastră ceea ce doriţi să evitaţi. În loc să vă *îndepărtaţi* de ceva ce nu vă doriţi, *îndreptaţi-vă* către ceea ce vă doriţi. Este o atitudine sănătoasă din punct de vedere psihologic. Prea des ne blocăm în a fi realişti: „Am fost întotdeauna aşa", „Acesta este modul în care mă comport", „Aşa sunt eu", „Aşa mi se întâmplă mie lucrurile de fiecare dată".

Cel mai bun sfat pe care vi-l pot da este să nu vă ghidaţi niciodată în funcţie de realizările din trecut.

Fiecare moment este un nou început.

Ce doriţi cu adevărat?

Oamenii de succes, cu performanţe înalte, analizează ceea ce îşi doresc şi se îndreaptă către rezultatul final. Aşadar, ce îmi doresc eu cu adevărat? Trebuie să decidem acest lucru pentru noi înşine. Ce mă face o persoană fericită? De ce mă duc la serviciu? De ce mă duc la şcoală? De ce sunt implicat în cutare sau cutare lucru? Ce doresc pentru mine însumi?

Ceea ce ne dorim în viaţă este *să ne simţim bine*. Este foarte simplu. Este *sentimentul* pe care urmărim să-l obţinem. Tindem să căutăm lucruri pentru a obţine acest sentiment. Lucrurile materiale sau evenimentele sunt doar o scuză pentru a juca acest joc. Ce anume mă motivează? Ce îmi place să fac?

Aceasta este întrebarea-cheie.

Odată ce ştiu acest lucru — iar răspunsul va fi diferit pentru fiecare persoană — îmi va fi foarte uşor să-mi ating scopul.

Când suntem motivaţi de un scop — când facem ceea ce ne place

să facem — vom atrage oamenii şi circumstanţele de care avem nevoie pentru a ne îndeplini ţelul ori scopul.

Când folosiţi conştient uneltele dialogului interior şi ale imaginaţiei, induceţi deliberat dezordine în fiinţa voastră. Este necesar să înţelegeţi că veţi fi atraşi puternic, aproape obsesiv, către tot ceea ce afirmaţi şi vă imaginaţi. Dacă folosiţi conceptele într-o singură zonă din viaţa voastră, veţi dezvolta o obsesie pentru respectiva zonă.

Fixarea proporţională şi echilibrată a scopurilor este esenţială, ca să nu furaţi dintr-o parte a vieţii pentru a o realiza pe alta,

Începeţi prin a stabili unde vreţi să ajungeţi şi începeţi să vorbiţi cu voi înşivă despre scopul vostru. Dialogul interior combinat cu imaginile constructive constituie instrumentele cele mai puternice pe care le puteţi folosi pentru a ajunge din locul în care sunteţi acum, în locul unde vreţi să fiţi.

CAPITOLUL IV
A CREDE ÎNSEAMNĂ A VEDEA

În acest capitol, doresc să vă ofer o serie de instrumente care să vă ajute să deveniţi o persoană care-şi fixează scopuri în mod eficient.

E posibil ca ideile şi conceptele expuse în această secţiune să vă schimbe pentru totdeauna modul în care vă abordaţi întreaga viaţă.

Există un crez general care este comun acceptat în cultura noastră. Acest crez spune că „a vedea înseamnă a crede". În esenţă, trebuie să fim realişti. Dacă pot să văd un lucru, atunci voi crede în existenţa lui. Am văzut deja că oamenii nu se comportă în conformitate cu adevărul, ci în conformitate cu adevărul aşa cum îl percep ei.

Percepţia realităţii limitează succesul

Oamenilor care trebuie să vadă înainte de a crede, sau trebuie să aibă un feedback concret înainte de a-şi asuma un risc, le este foarte dificil să evolueze şi să se schimbe. Ei îşi petrec cea mai mare parte din viaţă aşteptând să se întâmple ceva, în loc să facă lucrurile să se întâmple.

Noi ne stimulăm energia creatoare şi imboldul de a acţiona direct proporţional cu capacitatea noastră de a ne folosi imaginaţia, însă folosirea imaginaţiei este limitată de modul în care percepem realitatea.

Cu toţii avem anumite limite naturale în a percepe realitatea, dar putem să ne extindem conştiinţa acestei realităţi. Nu suntem limitaţi de ea decât dacă alegem să fim limitaţi.

Pentru a schimba acest lucru, trebuie să fim dispuşi să ne analizăm pentru a vedea dacă percepţia noastră asupra realităţii nu este cumva limitată sau deformată.

Nu există doi oameni care să conştientizeze ori să perceapă realitatea exact în acelaşi fel. În asta constă unicitatea fiecărui individ. Deşi percepem aceeaşi lume, interpretăm diferit ceea ce

vedem. Dacă această conştientizare sau percepţie este limitată, obiceiurile, gândurile şi acţiunile noastre vor fi, şi ele, limitate. Conştiinţa noastră este pur şi simplu o combinaţie a tuturor experienţelor, impresiilor şi atitudinilor pe care le-am acumulat de la naştere. Conştiinţa noastră reprezintă, în esenţă, întreaga noastră experienţă de viaţă. Conştiinţa noastră determină claritatea cu care percepem şi înţelegem toate lucrurile care ne influenţează viaţa. Tot ceea ce ni se întâmplă în viaţă este filtrat de conştiinţă. Acţionăm în concordanţă cu nivelul la care conştiinţa noastră se află în acel moment. Dacă această conştiinţă este defectuoasă, şi acţiunile noastre vor fi defectuoase.

În concluzie, nu ceea *ce ştim* ne creează probleme, ci ceea *ce credem că ştim*, dar de fapt nu este aşa cum credem noi!

Fiecare decizie pe care o luăm şi fiecare acţiune pe care o întreprindem se bazează pe nivelul nostru de conştiinţă la momentul respectiv. Pentru a fi tot ceea ce putem fi, trebuie să lucrăm în permanenţă pentru a ne schimba şi a ne extinde nivelul de conştiinţă sau percepţia noastră asupra realităţii.

Una dintre percepţiile eronate din conştiinţa majorităţii oamenilor este aceea că a „vedea înseamnă a crede". Dar adevărul este că dacă nu putem vedea un lucru nu înseamnă că lucrul acela nu există. Nu vedem oportunităţile sau soluţiile nu din cauză că ele nu ar exista; nu le vedem din cauză că nu ne-am hotărât cu privire la ceea ce căutăm. În loc să aşteptăm să vedem înainte de a crede, mai întâi trebuie să ne fixăm scopurile pentru ca realitatea noastră să se poată schimba. Când ne-am fixat un scop, mintea şi creierul nostru, conlucrând, vor acţiona ca un dispozitiv natural de filtrare care ne va ajuta să ne realizăm scopul.

Ce anume căutaţi?

Primul lucru pe care trebuie să-l facem este să ne întrebăm: „Ce are *valoare* pentru mine? Ce este important sau valoros pentru mine? Ce caut eu? Ce îmi doresc? Ce rezultat final vreau să obţin?" Aceste întrebări şi răspunsurile pe care vi le daţi sunt foarte importante pentru succesul vostru. Interacţiunea dintre creierul şi mintea voastră nu vă va ajuta să vă atingeţi scopurile până nu va înţelege în mod clar ce anume vă doriţi.

Informaţia nu va ajunge acolo unde trebuie decât dacă răspundeţi

la întrebarea: „Ce vreau eu?”

Trebuie să aveţi în minte această idee - *trebuie să ştiţi ce anume vreţi înainte de a putea să conştientizaţi o modalitate pentru a obţine respectivul lucru*. Determinând mai întâi ce are valoare pentru voi, în mod automat veţi permite informaţiei care este importantă pentru voi să meargă în locul unde este nevoie de ea. Veţi deveni mai conştienţi de oportunităţile şi informaţiile preţioase care vă vor ajuta să vă atingeţi scopul dacă ştiţi exact ce vreţi - exact ce fel de casă, de serviciu, de maşină, de venituri, de clienţi, de relaţii etc.

Mecanismul nostru creier-minte filtrează în mod natural şi lasă pe dinafară orice informaţie care nu are valoare pentru noi sau nu reprezintă o ameninţare pentru siguranţa noastră. Este important să înţelegem acest lucru. Informaţiile care nu au valoare pentru noi sau nu reprezintă o ameninţare pentru siguranţa noastră *nu răzbat până la noi. Ele sunt filtrate şi respinse în mod automat*. Asemeni unui filtru de spam de pe e-mail-ul vostru, ansamblul creier-minte scanează mii de mesaje, şi lasă să ajungă la voi doar acele mesaje sau informaţii care au valoare pentru voi. Dacă ar lăsa să treacă toate informaţiile, sistemul vostru nervos ar fi suprasolicitat, şi nu aţi mai putea să vă descurcaţi cu toate datele care vi se prezintă. Pentru a vă asigura supravieţuirea, acest mecanism va lăsa întotdeauna să ajungă la voi şi ameninţările fizice sau psihologice.

Pur şi simplu, suntem bombardaţi cu informaţie. Este imposibil să recepţionăm toată această informaţie. Aşa că trebuie să determinăm exact ce vrem. În felul acesta, mecanismul nostru creier-minte va putea să acţioneze selectiv, păstrând doar informaţia care este cu adevărat valoroasă pentru noi.

Informaţia potrivită la momentul potrivit

Imediat ce am decis ce anume ne dorim, informaţia va începe să vină spre noi. Nu uitaţi că dacă nu o vedem nu înseamnă că ea nu există, înseamnă doar că blocăm şi lăsăm pe dinafară acele informaţii care deocamdată nu sunt importante pentru noi. Această blocare este ceva normal, pur şi simplu un mecanism de protecţie care ne ajută să nu ne pierdem minţile.

Dacă însă nu ţinem sub control acest mecanism, el poate să ne limiteze posibilităţile.

În orice moment, există un volum uriaş de informaţie care vă stă

la dispoziţie şi vă poate ajuta să vă atingeţi scopul, oricare ar fi el. Cu toate acestea, majoritatea oamenilor, sau a grupurilor de oameni (în această categorie intră şi afacerile), încearcă să-şi rezolve problemele fără ca mai întâi să determine ce anume doresc să realizeze.

Ei iau decizii pe baza datelor sau a resurselor de care dispun în momentul respectiv. Reacţia naturală este „Nu putem să facem asta. Nu ştim de unde vin banii. Cine o să ne ajute? Nu avem lucrurile necesare. Nu avem ce ne trebuie" sau „Nu avem suficientă experienţă în domeniu".

Concentraţi-vă asupra rezultatului final

Iată ce vreau eu să vă împărtăşesc: nu e nevoie să ştiţi toate aceste răspunsuri. De fapt, dacă aţi avea răspunsurile la toate aceste întrebări, probabil că, la momentul respectiv, aceste informaţii ar lucra în detrimentul vostru.

Ce trebuie să ştiţi voi este: *Care este rezultatul final? Unde vreau să ajung? Ce vreau să creez?* Fixaţi-vă *mai întâi scopul*, şi informaţia necesară va veni la voi. Dacă aveţi toată informaţia, dar nu v-aţi fixat scopul, mintea voastră va fi confuză şi va acţiona în defavoarea voastră.

Reţineţi următorul lucru: informaţia nu vine prima. Înainte ca informaţia să poată să fie filtrată, mecanismul vostru creier-minte trebuie să se concentreze asupra scopului sau a rezultatului final. Odată fixat scopul, tot ce e nevoie să ştiţi pentru a ajunge la rezultatul final vi se va prezenta de la sine.

Dacă ceva nu are pentru noi valoare personală sau nu ne ameninţă siguranţa, nu vom fi conştienţi de informaţia de care avem nevoie. Pentru a fi conştienţi de această informaţie, trebuie ca mai întâi să ne fixăm scopul. Oamenii de succes, oamenii care reuşesc, cunosc acest secret: *a crede înseamnă a vedea*. Toţi ceilalţi oameni vor să aibă mai întâi datele, ca să creadă, însă o astfel de atitudine nu este eficientă. Mai întâi trebuie să crezi în scopul tău, şi atunci o să vezi o modalitate de a-l realiza, fiindcă informaţia necesară va veni spre tine.

Trebuie să determini ce anume are valoare pentru tine - ce fel de client îţi doreşti, ce fel de casă vrei să ai, spre ce tip de cunoaştere aspiri - pentru ca informaţia să ţi se prezinte.

Ce căutaţi, aceea veţi descoperi

O să vă dau un exemplu despre cum funcţionează acest mecanism. Să presupunem că sunteţi interesaţi de o anume marcă de automobile. Poate vă gândiţi să cumpăraţi unul sau tocmai v-aţi cumpărat unul. Observaţi că imediat ce aţi decis ce anume doriţi, vedeţi acest tip de maşina peste tot. La fiecare câţiva kilometri, mai trece una pe lângă voi. De ce? Pentru că acum această marcă de automobile are valoare pentru voi. Acest exemplu poate fi aplicat şi la scopurile de a găsi clienţi, slujbe, afaceri sau oameni cu care aţi dori să interferaţi. Imediat ce vă decideţi asupra a ceea ce căutaţi, oportunităţile şi informaţiile vor deveni evidente. Dacă nu ştiţi ce căutaţi, nu veţi găsi, chiar dacă respectivul lucru trece pe lângă voi în fiecare zi. E valabil şi pentru clienţii voştri. Dacă ştiţi exact ce îşi doresc clienţii voştri, veţi deveni conştienţi de noi modalităţi prin care să-i ajutaţi să obţină acele lucruri. Dacă nu ştiţi exact ce îşi doresc, informaţia cu privire la modalităţile de a-i ajuta nu va ajunge la voi.

Dacă vreţi să aveţi o conversaţie eficientă, trebuie să spuneţi ceva care are valoare pentru interlocutor înainte să „ajungeţi” la el. În caz contrar, el va filtra informaţiile sau se va bloca pentru a ignora conversaţia. Noi acordăm atenţie doar lucrurilor care au valoare pentru noi.

Trebuie să gândim dincolo de limitele noastre

Un alt motiv pentru care nu vedem oportunităţile este din cauză că ne limităm prin modul în care gândim. Trebuie să fim dispuşi să gândim dincolo de limitele noastre.

Ne simţim adesea inconfortabil din punct de vedere psihologic atunci când experimentăm simultan opinii, crezuri sau atitudini contradictorii. Este posibil să menţinem atitudini diferite fără dizarmonie emoţională atât timp cât nu apare nici o situaţie în care aceste atitudini se confruntă în mod direct. În general, când oamenii ajung într-un mediu sau într-o situaţie nouă şi nefamiliară, este necesară o schimbare de comportament sau o modificare a atitudinii pentru a atenua sau a elimina anxietatea cauzată de respectiva schimbare. Noi căutăm întotdeauna să menţinem echilibrul psihologic încercând să armonizăm lucrurile în interiorul nostru.

Modul cel mai comun de a elimina conflictele este prin raţionament. Raţionamentul este ceea ce folosesc oamenii atunci când încearcă să explice logica sau motivaţia acţiunilor, opiniilor sau comportamentului lor. Ca să nu pară prost sau să facă greşeli jenante, un individ va aduna în jurul lui oamenii şi informaţia care să-i susţină opinia sau să-i justifice comportamentul.

De exemplu, când întâlnim o persoană de sex opus şi suntem atraşi de o trăsătură particulară a acelei persoane, avem tendinţa inconştientă de a vedea doar trăsăturile bune şi de a le bloca pe cele negative. Acest lucru ne îndreptăţeşte să avem o relaţie cu persoana respectivă.

Înainte ca un individ să-şi asume un angajament ori să ia o decizie, de obicei va parcurge o etapă în care evaluează situaţia generală. În această perioadă, el va fi deschis informaţiilor noi. Însă, odată ce ia decizia sau angajamentul, va începe să se apropie doar de oamenii sau de evenimentele care îi arată într-o lumină „bună" sau îl prezintă ca procedând „corect" întrucât crede şi acţionează în modul în care o face.

Acest proces se numeşte *clustering*[1]. Din păcate, atunci când căutăm să dovedim că procedăm corect fiind aşa cum suntem sau alegând ceea ce alegem, noi blocăm informaţii care ne-ar putea fi utile pentru a lua decizii raţionale, devenim orbi vizavi de alte opţiuni. Când rămânem blocaţi într-o idee sau un motiv pentru care ceva nu funcţionează, soluţia nu ni se va prezenta.

Soluţii în loc de probleme

Dacă nu putem găsi o soluţie nu înseamnă că ea nu există. Dacă vă spuneţi că este imposibil să vă extindeţi afacerea, imposibil să finalizaţi cutare sau cutare proiect, imposibil să faceţi un lucru ori să obţineţi ceva ce vă doriţi, vă concentraţi asupra problemei, în loc să vă concentraţi asupra soluţiei.

Vă puteţi folosi subconştientul pentru a vă ajuta să obţineţi răspunsuri şi soluţii, sau puteţi folosi acelaşi subconştient pentru a vă furniza motive şi raţionamente pentru care un anume lucru nu poate fi făcut.

Alegerea există întotdeauna, şi întotdeauna voi sunteţi cei care alegeţi.

---

[1] *clustering = grupare de lucrări similare (n. t.)*

Un exemplu este atunci când doriţi să cumpăraţi ceva. Majoritatea oamenilor caută să cumpere la preţul cel mai mic. Odată ce au găsit articolul pe care-l doresc, de obicei vor încerca să găsească modalităţi creatoare de a reduce cheltuielile sau de a renunţa la altceva, pentru a-şi permite să cumpere lucrul respectiv. Ce nu înţeleg astfel de oameni este că ar putea să folosească *aceeaşi* energie creatoare pentru a găsi o modalitate de *a păstra ceea ce au* şi de a câştiga *mai mulţi bani* ca să-şi cumpere ceea ce-şi doresc. Cu alte cuvinte, pot folosi aceeaşi energie creatoare pentru a da înapoi sau pentru a merge înainte.

Când se instalează frica, este foarte uşor să găsim raţionamente care să justifice de ce ar trebui să ne retragem, să renunţăm, să dăm înapoi sau de ce nu putem să facem un anume lucru.

Voi vă folosiţi energia încercând să aflaţi ce lucruri nu vă sunt disponibile sau nu se pot întâmpla pentru voi, sau vă utilizaţi energia pentru a găsi modalităţi prin care să faceţi ca aceste lucruri să se întâmple.

Atragem ceea ce simţim că merităm

Un alt motiv pentru care vedem probleme şi eşecuri în loc să vedem soluţii sau oportunităţi este din cauză că simţim că nu merităm să fim, să facem ori să avem ceea ce ne dorim cu adevărat. Problema este că putem să atragem doar lucrurile pe care simţim că le merităm. Cu cât este mai mare sentimentul propriei valori, cu cât vă preţuiţi mai mult, cu atât veţi avea mai multe opţiuni şi vă veţi asuma mai multe riscuri.

Cu cât gândiţi mai bine despre voi înşivă, cu atât alte persoane vor dori să facă parte din viaţa voastră. Vor dori să vă fie clienţi, cumpărători sau prieteni.

Cineva care are un sentiment puternic al propriei valori îşi spune: „Pot să mă descurc în orice situaţie, încă nu ştiu cum mă voi descurca, dar până acum nu am avut nevoie să ştiu cum să fac acest lucru. Acum, când mă aflu în această situaţie, informaţia va veni către mine”. Totul devine astfel o oportunitate de a învăţa şi a face mai mult.

Să-i lăsăm pe alţii să ne înveţe

Uneori, informaţia de care avem nevoie ajunge la noi prin intermediul altor oameni. Poate să vină sub forma unei sugestii sau chiar a unei critici. Dacă sentimentul propriei valori are un nivel scăzut, nu vom fi capabili să acceptăm sugestiile sau să facem faţă criticilor care ni se aduc. Reacţia noastră va fi una defensivă: „De ce să ascult ce-mi spun subordonaţii?", „De ce să-mi ascult copiii? Ce pot să ştie ei, şi eu să nu ştiu?", „De ce să-mi ascult partenerul de viaţă? Sunt mai deştept decât el (sau ea)!" Dar greşeala pe care o facem este că atunci când acceptăm numai opinia noastră, blocăm accesul oricăror alte sugestii.

Sentimentul propriei valori nu este suficient de puternic pentru a accepta input din partea altora.

De câte ori aţi spus: „Nu-mi spune mie cum să fac! Vreau să fac ca mine!" Ceea ce spuneţi de fapt este: „Nu vreau să-mi arăţi tu, fiindcă astfel vei părea mai priceput sau mai inteligent decât mine. Întrucât eu am un sentiment scăzut al propriei valori, este important să apar în ochii celorlalţi drept o persoană care ştie tot timpul ce face".

Trebuie să-i lăsăm pe alţii să ne înveţe. Nu înseamnă că trebuie să acceptăm tot ceea ce spun ei, dar este în avantajul nostru ca cel puţin să-i ascultăm şi să vedem dacă ceea ce au de spus are valoare. Nu contează cine vă ajută sau vă arată calea. Singurul lucru care contează este rezultatul final. O reacţie sănătoasă este să spuneţi: „Dacă poţi să-mi arăţi cum să ajung acolo mai uşor, mai bine sau mai rapid, atunci vreau să învăţ de la tine".

Dacă nu sunteţi capabili să găsiţi o modalitate de a obţine ceea ce vă doriţi nu înseamnă că sunteţi proşti. Se întâmplă aşa pentru că sunteţi condiţionaţi să nu vedeţi dincolo de nivelul la care se află în prezent conştiinţa voastră. În domeniul afacerilor, există tendinţa de a vă limita la abordările tradiţionale. „Aşa am procedat întotdeauna". Când folosim acest tip de gândire, şi ne limităm la modul în care erau lucrurile înainte, refuzăm să acceptăm alte moduri în care ar putea fi realizate obiectivele noastre. Aşadar, adresaţi-vă următoarele întrebări: „Ce idei, crezuri sau atitudini am acceptat?", „Există vreo idee, opinie sau atitudine pe care o am, dar care nu mă ajută să ajung acolo unde vreau să ajung, să fac ceea ce vreau să fac, sau să fiu ceea ce vreau să fiu?" Dacă există, atunci trebuie să fiţi dispuşi să renunţaţi la ideea, crezul sau atitudinea cu pricina şi să vă concentraţi asupra rezultatului final. Este necesar să lăsaţi să vină la

voi informaţii noi care să vă ajute să obţineţi rezultatul final.

Vreau ca voi să înţelegeţi că nu aveţi nevoie să ştiţi nimic despre un subiect anume despre care vreţi să învăţaţi sau despre o afacere în care vreţi să intraţi. Dacă vă lipseşte experienţa într-un anume domeniu sau nu aţi fost bun la o materie şcolară, nu înseamnă că sunteţi incapabili să le învăţaţi, înseamnă doar că informaţia respectivă nu a avut valoare pentru voi în trecut. Observaţi însă că imediat ce aţi stabilit clar ce anume vă doriţi, informaţia vă inundă pe toate căile.

Vreau să ţineţi minte următorul lucru: odată ce vă decideţi asupra modului în care vreţi să trăiţi, vă decideţi cu privire la ce doriţi să realizeze grupul din care faceţi parte, sau ce doriţi să creaţi în viaţa personală, procesul devine captivant, pentru că informaţia va ajunge la voi, iar voi vă veţi pune în mişcare şi veţi găsi o modalitate pentru a face ca acel lucru să se întâmple.

Să ne atragem cooperarea altor persoane

În plus, vă încurajez să faceţi ca lucrurile să se întâmple nu doar în viaţa personală, ci şi în afacerea voastră, în compania la care lucraţi, în familia voastră sau în orice grup din care faceţi parte. Contează mai puţin ce credeţi voi, important este ce anume îi puteţi determina să creadă pe cei din jurul vostru. Cheia este să-i determinaţi pe alţii să creadă că sunt mult mai capabili decât cred ei că sunt, şi să-i convingeţi să renunţe la limitările lor, la motivele pentru care nu pot face un lucru, sau la modul în care au acţionat în trecut. Să-i faceţi să-şi concentreze atenţia asupra locului unde vor să ajungă sau asupra a ceea ce vor să devină. Repet, singurul care contează este rezultatul final.

Când aveţi o idee sau un crez şi încercaţi să creaţi ceva ce nu exista înainte — un nou produs, serviciu, afacere sau orice altceva — problema nu va fi crezul *vostru* în acea idee. Greutatea constă în a-i convinge pe *cei din jurul vostru* că ea este posibilă.

Pentru a obţine ajutorul şi cooperarea altor persoane în atingerea unui scop, cea mai mare problemă a voastră va fi cum să-i determinaţi pe alţii să creadă în voi. „Cum pot să-i fac să mă susţină?” Este problema cu care se confruntă fiecare lider. Nu ce crede liderul contează, ci, mai curând, ce poate acest lider să îi facă să creadă pe oamenii din jurul lui.

Ştim că fiecare om acţionează în conformitate cu adevărul, aşa cum îl percepe el. Dacă percepţia lui despre realitate este defectuoasă, el va veni cu motive logice pentru care un lucru nu va funcţiona, de ce nu poate fi realizat, de ce este imposibil, de ce este prea dificil de îndeplinit.

Reamintiţi-vă că oamenii nu urmăresc intenţionat să vă saboteze ori să vă tragă înapoi. Ei acţionează în conformitate cu adevărul aşa cum îl percep ei.

Provocarea este cum îi determinăm pe oameni să creadă că pot să facă mai mult decât cred ei că sunt capabili. Să spunem că observaţi un anumit potenţial la copiii voştri. Dar *vouă* nu vă este de nici un folos să vedeţi potenţialul lor, dacă ei nu-l pot vedea.

Puteţi să observaţi potenţialul angajaţilor voştri sau al partenerului de viaţă, dar nu va însemna nimic dacă ei nu-l văd, întrucât ei trebuie să acţioneze în conformitate cu adevărul, aşa cum îl percep ei că este.

Ajutaţi-i pe alţii să-şi schimbe nivelul aşteptărilor

Liderii, părinţii şi partenerii de viaţă pricepuţi sunt capabili să-i ajute pe alţii să-şi schimbe nivelul aşteptărilor, să schimbe ceea ce cred ei că este adevărat.

Ei sunt capabili să-i motiveze să creadă în ceva în care nu au crezut înainte şi apoi să-i ajute să transforme acel crez în realitate, folosind dialogul interior şi imaginaţia.

Pentru a face acest lucru, nu puteţi, pur şi simplu, să le cereţi să vă urmeze orbeşte. Oamenii din ziua de azi sunt prea sofisticaţi pentru a accepta aşa ceva. În copilărie, ascultăm de alţii pentru că luăm totul de bun, dar când devenim adulţi căutăm motive logice. Trebuie să-i învăţăm pe alţii cum să creeze pornind de la o idee, cum să folosească instrumentele despre care vorbim în această carte. Dacă ei nu sunt dispuşi să folosească aceste instrumente, vor face tot ce le stă în putinţă pentru a demonstra că au dreptate să creadă ceea ce cred, şi vor sfârşi prin a încerca fie să vă saboteze, fie să vă oprească pentru a arăta că au dreptate.

Înconjuraţi-vă de oameni care spun „pot”

Uitaţi-vă la oamenii din viaţa voastră care vă spun „Nu se poate

face asta", „E imposibil" sau „Nu văd cum s-ar putea face lucrul ăsta". Le permiteţi acestor oameni să hotărască dacă voi sunteţi sau nu capabili de un lucru? Cu alte cuvinte, le cedaţi acestor oameni puterea de care dispuneţi? Dacă asta faceţi, luaţi decizia de a recupera această putere. Cu ce tip de oameni vă înconjuraţi în afaceri? Sunt oameni care întotdeauna caută motive pentru care un lucru nu poate fi făcut, sau vă înconjuraţi de oameni care descoperă soluţii?

Fiţi foarte atenţi când alegeţi tipul de oameni cu care lucraţi, fiindcă ei vă influenţează în mare măsură creativitatea, indiferent dacă voi conştientizaţi sau nu acest lucru. Negativismul lor devine contagios — la birou, în relaţiile voastre, în familie şi în afacerile voastre. Oamenii care cred că lucrurile nu pot fi făcute vor acţiona pentru a dovedi că au dreptate. Oamenii care ştiu că lucrurile pot fi tăcute acţionează însă pentru a face ca aceste lucruri să se întâmple. Dacă aveţi o afacere, nu plătiţi oameni care să vă spună că un lucru nu poate fi făcut. Puteţi să găsiţi şi singur toate motivele pentru care acel lucru nu poate fi făcut. Nu aveţi nevoie să vă înconjuraţi de oameni care să vă spună că nu poate fi făcut şi apoi să-i plătiţi pentru că v-au făcut o „favoare". Înconjuraţi-vă de oameni cu un înalt simţ al valorii proprii, oameni care vă pot spune cum să vă realizaţi proiectele, cum să faceţi lucrurile să se întâmple. Învăţaţi-i să caute soluţii, nu probleme. Un lider puternic îşi fixează un scop, apoi face tot ceea ce este necesar pentru a-l transforma în realitate.

Dacă educaţi oamenii din jurul vostru să înceapă să-şi fixeze scopuri bazându-se nu pe ceea ce este disponibil, ci pe ceea ce voi doriţi să realizaţi, veţi deveni un lider puternic, iar oamenii din jurul vostru vor deveni oameni de înaltă performanţă.

Pentru a evolua sau a ne schimba, trebuie să învăţăm să ne modificăm nivelul aşteptărilor. Pentru a ne schimba nivelul aşteptărilor, trebuie să avem o încredere foarte mare în noi înşine şi în scopurile noastre. Trebuie să ştim că putem transforma o idee în realitate. Toţi ceilalţi vor să vadă înainte de a crede, dar voi *trebuie să credeţi înainte de a vedea*. Pe măsură ce aveţi mai multă credinţă în puterea voastră, o veţi transmite şi altora. Cunoscându-vă în felul acesta propriile abilităţi şi cunoscând abilităţile oamenilor din jur, veţi putea să faceţi lucruri care pentru alţii par nerealiste sau imposibile.

Adevăratul înţeles al credinţei

Totul se reduce la abilitatea de a realiza sarcini pe care alţii le găsesc dificile sau imposibile.

Câte scopuri v-aţi fixat bazându-vă pe aparenţe, pe ceea ce puteţi vedea, pe ce aveţi şi pe ceea ce credeţi că este realist? Nu vă fixaţi scopurile bazându-vă pe ce aveţi sau pe ce aţi făcut, ci pe ceea ce vă doriţi şi pe rezultatul la care vreţi să ajungeţi în final.

Subiectul discuţiei noastre poate fi rezumat într-un singur cuvânt: CREDINŢĂ. Credinţa nu este ceva religios sau ezoteric. Ea este un fapt psihologic şi fiziologic demonstrat.

Când înţelegeţi cum funcţionează ansamblul minte-creier, veţi percepe credinţa, care înseamnă *să crezi înainte de a vedea*, drept procesul natural al creaţiei.

Când înţelegeţi că încrederea — sau crezul — în capacitatea voastră de a crea este cea care vă determină rezultatele, veţi putea să acţionaţi şi să realizaţi sarcini pe care alţi oameni le consideră imposibile.

Pur şi simplu, trebuie să vă concentraţi pe ceea ce vă doriţi, şi să lăsaţi să vină la voi informaţia care vă va permite să acţionaţi şi să vă materializaţi dorinţa fără stres şi tară efort. Realitatea este că, indiferent ce aţi căuta, şi obiectul căutării voastre vă caută pe voi. Totul începe cu *a crede înainte de a vedea*.

CAPITOLUL V
SCRIETI-VĂ PROPRIUL SCENARIU

Toţi oamenii au o dorinţă înnăscută de a-şi atinge potenţialul maxim. Problema este că dorinţa de a ne dezvolta şi de a evolua ne face să fim nefericiţi cu ceea ce avem.

Noi avem trei crezuri despre viaţă care ne împiedică să fim fericiţi şi mulţumiţi:

Primul crez spune:

Ceea ce nu am este mai bun decât ceea ce am.

Aceasta este o variantă a proverbului potrivit căruia iarba este întotdeauna mai verde de cealaltă parte a gardului.

Al doilea crez spune:

Să ai mai mult e mai bine.

Indiferent cât de mult aş avea, mai mult ar fi mai bine.

Al treilea crez spune:

Când voi obţine ceea ce vreau, voi fi fericit.

Chiar e adevărat?

Viaţa voastră este dedicată rezolvării problemelor?

Cunoaşteţi, poate, sintagma „etica succesului”. Pe scurt, etica succesului afirmă următoarele: „Când vei obţine ceea ce doreşti, vei fi fericit”. Ea are la bază teoria că dacă muncim din greu şi rezolvăm toate problemele din viaţa noastră, într-o zi vom fi fericiţi.

Majoritatea gândurilor şi activităţilor din viaţa noastră se concentrează pe rezolvarea problemelor. Aşa cum am văzut, tot ceea ce gândiţi devine realitatea voastră. Dar la ce vă gândiţi în cea mai mare parte a timpului? De obicei, la problemele pe care le aveţi. Într-adevăr, primul lucru la care mulţi dintre noi ne gândim arunci când ne trezim dimineaţa îl reprezintă toate problemele pe care le avem de rezolvat şi cât de mult trebuie să muncim. Am fost educaţi să ne gândim la ceea ce nu este, la ceea ce ar trebui să fie şi la ceea ce nu avem, prin urmare, la cum am putea remedia o situaţie, cum am putea s-o rezolvăm sau s-o îmbunătăţim. Aşa se face că atunci când

vă treziţi dimineaţa, vă concentraţi automat asupra tuturor problemelor cu care trebuie să vă confruntaţi în ziua respectivă.

Dacă vă veţi analiza însă viaţa cu toată sinceritatea, veţi descoperi probabil că rezolvarea problemelor, munca din greu şi faptul de a avea lucrurile „juste" nu îmbunătăţesc în mod substanţial calitatea vieţii voastre.

Dimpotrivă, e posibil ca ele să diminueze calitatea vieţii voastre, reducând plăcerea şi bucuria de a trăi.

Să înţelegem procesul creator

În continuare, o să vorbim despre procesul creator. Cu toţii vrem să ne creăm viaţa în cea mai bună manieră posibilă. Pentru a face acest lucru, trebuie să curgem cu viaţa, în foc să curgem *împotriva* vieţii. Pentru a urma fluxul vieţii, este necesar să creăm pe baza modelului A FI - A FACE - A AVEA. Universul curge în direcţia lui a fi, a face şi a avea,

A fi este o experienţă interioară — provine din *interiorul* vostru. Puteţi permite circumstanţelor exterioare să determine starea voastră de a fi — nivelul vostru de fericire sau mulţumire — dar în felul acesta vă expuneţi riscului foarte real ca aceste circumstanţe exterioare să vă controleze viaţa şi modul cum vă percepeţi pe voi înşivă. Dacă spuneţi „Voi fi fericit atunci când... (completaţi spaţiul gol)", nu veţi fi niciodată fericit. Să presupunem că gândiţi că o nouă slujbă vă va schimba viaţa. Aşadar, vă luaţi o nouă slujbă, dar în curând începeţi să vă confruntaţi cu vechile probleme: trebuie să lucraţi cu oameni, să aveţi responsabilităţi, să faceţi faţă termenelor fixe şi lucrului în echipă cu oameni care nu sunt la fel de luminaţi ca voi. Aceasta este realitatea, înţelegeţi atunci că această slujbă nu a determinat nici o schimbare semnificativă în felul în care vă simţiţi, aşa că trebuie să găsiţi altceva care să vă facă fericiţi.

Poate credeţi că un nou partener de viaţă, o casă nouă, un copil sau mai mulţi bani vă vor schimba viaţa. Până la urmă, obţineţi toate aceste lucruri, dar tot nu sunteţi fericiţi. Motivul este simplu. *Nimic din ceea ce se află în afara noastră* nu ne va face vreodată fericiţi, întrucât fericirea este o experienţă care se produce din interior spre exterior. Şi începe la nivelul lui A FI.

66

De ce nu funcţionează „etica succesului”

Am vorbit despre cum universul curge în direcţia lui a fi, a face, a avea. Din păcate, etica succesului, pe care cei mai mulţi oameni o folosesc pentru a-şi crea viaţa, curge în direcţia lui a avea, a face, a fi.

Etica succesului afirmă că dacă ai lucrurile pe care le au oamenii fericiţi şi mulţumiţi, vei *face* ceea ce fac oamenii fericiţi şi mulţumiţi, şi atunci vei *fi* şi tu fericit şi mulţumit. Chiar e adevărat? Ei bine, noi avem mai mult decât a avut orice altă generaţie de pe această planetă.

Avem mai mult timp pentru a face ceea ce vrem, mai mulţi bani pentru a-i cheltui pe ceea ce dorim, şi suntem mai avansaţi din punct de vedere tehnologic decât oricare altă civilizaţie din istoria acestei planete. Totuşi, uitaţi-vă în jurul vostru şi observaţi că, la nivel de cultură, suntem departe de a fi fericiţi sau mulţumiţi.

Adevărul este că viaţa curge dinspre a fi spre a face şi apoi spre a avea. Dacă *sunteţi* fericiţi şi mulţumiţi — dinspre interior către exterior — veţi începe să *faceţi* ceea ce fac oamenii fericiţi şi mulţumiţi, şi veţi *avea* ceea ce au oamenii fericiţi şi mulţumiţi. Una dintre contribuţiile cele mai mari a lui Buddha la progresul umanităţii a fost învăţătura sa potrivit căreia *dorinţa creează suferinţă*. Aceasta înseamnă că atunci când vă doriţi mai mult şi nu acceptaţi ceea ce aveţi deja, veţi suferi. Nu înseamnă ca n-ar trebui să creaţi mai multe lucruri în viaţa voastră. Dimpotrivă, suntem fiinţe creatoare, şi avem scopuri.

Însă foarte mulţi dintre noi suntem nefericiţi, oricât de cât de mult am avea. Întotdeauna părem să dorim ceea ce nu avem, iar când, în sfârşit, obţinem ceea ce vrem, se întâmplă ca în cântecul: „Is That All There is? (Asta-i tot)”? Ne-am gândit că vom da lovitura, şi că viaţa noastră va fi împlinită, dar a apărut dezamăgirea, fiindcă mai lipsea ceva.

Învăţătura lui Buddha a fost să renunţăm la dorinţă şi să eliminăm astfel suferinţa. Deşi acest lucru este important, mesajul nu e complet. Unul dintre motivele cele mai importante pentru care să acceptaţi prezentul şi să vă bucuraţi de ceea ce deja aveţi este că puteţi avea *chiar acum* aceeaşi linişte sufletească, aceeaşi seninătate şi aceeaşi bucurie pe care credeţi că le veţi avea când, în cele din urmă, veţi ajunge acolo unde doriţi. Acesta este mesajul cel mai important.

Să trăieşti în prezent nu înseamnă că trebuie să accepţi pur şi simplu ceea ce ai, şi să încetezi să mai creezi. Nu înseamnă decât că deja ai ceea ce îţi doreşti la nivelul lui A FI.

La nivelul lui A FI — acolo unde vă aflaţi chiar acum — sunteţi deja o persoană de succes.

Viaţa nu înseamnă a acumula

Majoritatea oamenilor se fixează în viaţă pe *a obţine*. Adevărul este că nu este nimic de obţinut. Tot ceea ce trebuie să facem este să FIM. Fiinţarea produce rezultatul final. Este imperativ să înţelegeţi că nu părţile din viata voastră care se referă la a face şi a avea vă determină calitatea vieţii. *A fi* este aspectul care determină calitatea vieţii voastre.

Cine sunteţi — modul conştient în care vă percepeţi Sinele (Fiinţa) — controlează ceea ce vi se întâmplă.

Când vă concentraţi atenţia către rezolvarea problemelor şi urmăriţi să îmbunătăţiţi starea de fapt, se produce ceva foarte interesant: pierdeţi din vedere ceea ce deja aveţi. Aşadar, singurul mod de a găsi fericirea şi mulţumirea este să vă bucuraţi de ceea ce aveţi chiar acum. Repet, nu spun că n-ar trebui să vă fixaţi scopuri sau să vă faceţi planuri; ceea ce spun este că trebuie să vă bucuraţi de momentul prezent, fiindcă el este tot ce aveţi. Creaţi pentru mâine, dar trăiţi în şi pentru ziua de astăzi.

În viaţă avem doar două alegeri. Prima este să ne bucurăm de ce avem astăzi, iar a doua, să ne preocupe ceea ce nu avem, şi să ne concentrăm asupra zilei de mâine, sperând că ea va fi mai bună. Acestea sunt singurele alegeri care există.

Acum, amintiţi-vă că dacă obţineţi ceea ce vă doriţi, viaţa voastră nu se va schimba la nivelul lui A FI, deci nu lăsaţi ca ceea ce aveţi să hotărască *cine sunteţi*, altfel veţi fi permanent nemulţumiţi.

Dacă sunteţi blocaţi în crezul că a ajunge undeva sau a avea ceva vă va face fericiţi, vă condamnaţi singuri pentru tot restul vieţii. Veţi funcţiona conform crezului hipnotic că mai mult înseamnă mai bine, că acolo este mai bine decât aici.

Urmăriţi-vă scopul, dar în acelaşi timp savuraţi călătoria. Viaţa este o călătorie, nu o destinaţie. Trebuie să fiţi conştienţi că, obţinând ceea ce doriţi, nu vă veţi schimba la nivelul Fiinţei. Aşadar, bucuraţi-vă, iubiţi-vă necondiţionat şi participaţi la această călătorie.

Recompensa în viaţă nu provine din faptul că acumulăm, ci din faptul că participăm. Dacă vă scrieţi propriul scenariu înseamnă că sunteţi cel care decide ce se va întâmpla în această călătorie şi care va fi destinaţia.

Intenţia voastră pune în mişcare universul

Intenţia voastră pune universul în mişcare. Universul curge în direcţia intenţiei voastre, de aceea este important să ştiţi exact care este intenţia voastră în orice situaţie. Dacă sunteţi clari în intenţia voastră, mecanismul subconştient programat pentru succes vă va ajuta să o realizaţi. Majoritatea oamenilor întâmpină probleme în a-şi crea Viaţa pe care şi-o doresc din cauză că nu au determinat clar unde vor să ajungă, sau nu au vizualizat cum va arăta acel loc când vor ajunge acolo. Oamenii care au o viaţă împlinită şi plină de succese se află în această situaţie pentru că şi-au fixat în minte o imagine clară despre ceea ce vor să creeze în viaţa lor.

V-aţi întrebat vreodată de ce hotărârile care se iau în noaptea de Anul Nou nu ajung să fie puse în practică? Avem intenţii bune, dar de multe ori spunem lucruri de genul: „N-o să mai mănânc dulciuri”, „N-o să mai ţip la copii”, „N-o să mai mănânc în exces”. Observaţi însă că aceste hotărâri de Anul Nou se referă nu la ceea ce *doriţi*, ci la ceea ce *nu doriţi*. Ele nu reprezintă o imagine a rezultatului final, ci mai curând o reacţie negativă — o formă de dialog interior negativ despre ceea ce nu doriţi. Aşa se explică de ce atât de multe probleme din această lume, probleme de afaceri şi probleme personale, continuă să existe; indivizii responsabili de ele se concentrează asupra problemei şi asupra a ceea ce nu vor să se întâmple, în loc să se concentreze asupra rezultatului final sau asupra a ceea ce vor să se întâmple.

Din nou despre fixarea scopurilor

Fixarea scopurilor reprezintă factorul-cheie care va determina succesul sau eşecul în aspectele din viaţa voastră care ţin de a face şi a avea. Aţi făcut vreodată o călătorie de afaceri fără să aveţi idee unde vă duceţi? Aţi jucat vreodată tenis fără să ştiţi unde este terenul de tenis? Aţi plecat vreodată de acasă pentru a face cumpărături fără să aveţi idee despre locul unde vreţi să face aceste

cumpărături? Aţi plecat vreodată în vacanţă fără să ştiţi unde mergeţi? Nu e ciudat că merită să ne fixăm scopuri legate de vacanţele noastre, jocurile pe care le jucăm şi chiar cumpărăturile pe care le facem, dar numai rareori ne fixăm scopuri pentru cea mai importantă călătorie dintre toate - propria noastră viaţă?

„O!" veţi spune voi. „Nu vreau să fiu legat de mâini şi de picioare. Vreau să fiu spontan. Vreau să fiu liber să mă răzgândesc". Ei bine, uneori noi gândim greşit că libertatea înseamnă să evităm să ne luăm angajamente. Ne este teamă că, dacă ne angajăm faţă de ceva, acel ceva ne va lua în stăpânire şi ne va controla, prin urmare evităm să fim cauza propriei noastre vieţi, şi ezităm să ne luăm angajamente.

Spunem: „Vreau să fiu liber". Observaţi însă cum, evitând să ne luăm angajamente şi să ne asumăm responsabilităţi, toţi cei din jurul nostru sunt ca într-o închisoare, nu neapărat înrobiţi, dar într-o confuzie generală, din cauză că nu ştiu pe ce se pot baza, până când noi nu luăm respectivele decizii.

Într-o astfel de relaţie, nimeni nu poate să câştige cu adevărat. Adevărata libertate constă de fapt în capacitatea noastră de a face alegeri şi a ne asuma responsabilităţi. Întrebarea pe care trebuie să ne-o adresăm nouă înşine este: „Ce vreau eu cu adevărat"?

Începeţi din poziţia că la un anumit nivel ştiţi exact ce anume vreţi. Într-un anume punct va trebui să luaţi o decizie. Ţineţi minte următorul lucru: dacă nu decideţi *voi*, vor decide *alţii* pentru voi. Iar decizia lor s-ar putea să nu fie ceea ce voi vreţi cu adevărat.

Începeţi prin a lua o decizie

Aţi auzit spunându-se că a nu lua o decizie echivalează, de fapt, cu o decizie. Indecizia noastră ascunde scopul de a avea întotdeauna dreptate. Atât timp cât nu ştim ce anume vrem, vom avea întotdeauna dreptate, nu vom comite nici o greşeală, şi astfel nu vom fi niciodată dezamăgiţi. Încă din copilărie, am fost programaţi să nu facem greşeli. Faptul că suntem indecişi ne permite să rămânem copii. Momentul în care decidem să ne luăm viaţa în mâini este adevăratul moment în care părăsim casa părintească. Odată ce începem să luăm decizii pentru noi înşine, suntem pe cont propriu.

Este mai sigur să nu luăm decizii, să fim pasivi, ca un copil, şi să primim indicaţii de la alţii. Când iei o decizie, acest lucru dezvăluie de

fiecare dată ceva despre tine. Când iei o decizie le spui oamenilor cine eşti. Prin urmare, luarea unei decizii, în esenţă, divulgă un mare secret. Dacă scopul tău în viaţă este să nu dezvălui *cine eşti*, vei rămâne întotdeauna indecis.

Un alt motiv al indeciziei este teama că s-ar putea să fim nevoiţi să renunţăm la ceva. De pildă, dacă vreţi să vă petreceţi vacanţa în Hawaii, asta înseamnă că va trebui să renunţaţi să mergeţi în acelaşi timp în Bahamas. Când alegeţi un scop, s-ar putea să fie nevoie să renunţaţi la altele. Dacă vă decideţi asupra unei căi de urmat, înseamnă că s-ar putea să fiţi nevoiţi să renunţaţi la alte căi. Înseamnă că nu puteţi fi totul, nu puteţi face totul şi nu puteţi avea totul în acelaşi timp. Înseamnă că nu puteţi mulţumi pe toată lumea. Atunci când faceţi o alegere, vă expuneţi riscului de a respinge valorile unor anumiţi oameni. E posibil ca ei să vă vadă aşa cum sunteţi în realitate, nu aşa cum vor ei să fiţi. Cu alte cuvinte, nu ca ei. Astfel, nefăcând nimic, puteţi să păstraţi iubirea şi aprobarea mai multor oameni ale căror valori intră în contradicţie, iar prin indecizia voastră nu mai trebuie să încercaţi să reconciliaţi situaţii imposibil de reconciliat.

Totul în viaţă este o alegere

Totul în viaţă este o chestiune de alegere. Există doar două situaţii în care nu putem să alegem. Nu putem să evităm aceste două situaţii oricât de mult ne-am strădui. Prima este că *trebuie să murim*. Moartea este o certitudine absolută. Al doilea lucru asupra căruia nu putem să alegem este că *trebuie să trăim până când murim*. Este necesar să înţelegeţi acest lucru — orice altceva din viaţa voastră despre care gândiţi că trebuie să-l faceţi, sau sunteţi forţaţi să-l faceţi, reprezintă o alegere.

Noi facem tot ce facem pentru că alegem să facem. Nu putem schimba faptul că vom muri sau că trebuie să trăim până când murim. Însă *putem schimba orice altceva, căci în afară de acestea două, totul ţine de alegere*. Examinaţi toate zonele din viaţa voastră, şi conştientizaţi faptul că tot ce faceţi în viaţă faceţi pentru că *alegeţi* să faceţi, nu pentru că trebuie să faceţi. Ţineţi minte: singurele două lucruri asupra cărora *nu puteţi alege* sunt că trebuie să muriţi şi că trebuie să trăiţi până când muriţi. Atât! Uitaţi-vă unde sunteţi acum în viaţa voastră. Locul unde sunteţi este cel unde doriţi să fiţi.

Conştient sau nu, aţi făcut o alegere. Dacă vreţi să ajungeţi undeva, mai întâi trebuie să înţelegeţi unde sunteţi acum. Mulţi oameni se mint pe ei înşişi cu privire la locul unde sunt şi îşi neagă situaţia din viaţă. Însă este absolut esenţial să fiţi conştienţi de locul în care vă aflaţi în prezent, înainte de a merge mai departe.

Viaţa voastră decurge aşa cum vă doriţi? Sunteţi acolo unde v-ar plăcea să fiţi? Aveţi lucrurile pe care v-ar plăcea să le aveţi? Dacă răspunsul la oricare dintre aceste întrebări este „nu”, gândiţi-vă ce obţineţi fiind acolo unde sunteţi. Ce plăcere obţineţi negându-vă pe voi înşivă? Ce plăcere obţineţi din a fi nefericiţi? Ce plăcere obţineţi din a vă simţi inconfortabil şi a fi al nimănui? Ce plăcere obţineţi din a gândi în termenii lipsei şi limitării? Este important să vă reamintiţi că tot ceea ce faceţi în viaţă, pozitiv sau negativ, are drept consecinţă o recompensă sau o răsplată. Analizaţi-vă, aşadar, recompensa. Observaţia este primul pas pentru a schimba un lucru, oricare ar fi el. Observând, faceţi primul pas către libertate. În timp ce observaţi, începeţi să vedeţi propriile voastre tipare de gândire.

Trebuie să spuneţi adevărul despre locul în care vă aflaţi, înainte de a merge mai departe. Dacă experimentaţi suferinţă, recunoaşteţi acest lucru. Dacă ceva nu merge, recunoaşteţi. Este principiul fundamental al Alcoolicilor Anonimi.

Mai întâi trebuie să recunoşti că eşti alcoolic, înainte de a te putea vindeca de alcoolism. Aşadar, examinaţi locul în care va aflaţi acum, apoi decideţi unde vreţi să ajungeţi.

Lăsaţi-vă mintea să fie deschisă la posibilităţi noi.

Ce doriţi cu adevărat?

Reamintiţi-vă, la nivelul lui A FI aveţi puterea totală, şi puteţi crea tot ce doriţi. Gândiţi-vă la ce vă entuziasmează. Când v-aţi simţit ultima dată cu adevărat entuziasmaţi? Care e ultima dată când aţi fost puternic însufleţiţi sau incitaţi de un anume lucru? Dar ultimele cinci daţi înainte de asta? Dacă puteţi răspunde la aceste întrebări, aveţi o serie de indicii puternice despre ceea ce vă doriţi cu adevărat.

Dacă veţi răspunde că nu v-aţi simţit aproape niciodată entuziasmaţi, înseamnă că trăiţi în negare.

Când sunteţi liberi să alegeţi, cum vă petreceţi timpul? Există vreun tip de activitate care vă atrage interesul? Oricare ar fi motivul pentru care faceţi respectiva activitate, aveţi un indiciu important

despre ce vreţi să faceţi cu adevărat.

Pe de altă parte, dacă în timpul liber descoperiţi că nu faceţi decât să dormiţi, să visaţi cu ochii deschişi sau să vă uitaţi la televizor este un semn destul de clar că nu v-aţi oferit prilejul de a experimenta ceea ce vă doriţi cu adevărat.

Dacă aţi fi degrevaţi de toate consideraţiile practice, inclusiv cele de natură financiară, şi dacă vi s-ar deschide toate posibilităţile, care ar fi primul lucru pe care l-aţi face? Care ar fi următorul lucru pe care l-aţi face? Ce aţi face cu viaţa voastră dacă s-ar întâmpla aşa?

Această întrebare poate fi plăcută, întrucât ne ajută să ne conştientizăm fanteziile.

Poate aveţi chiar o anume fantezie care se tot repetă? Examinaţi aceste fantezii, şi alegeţi ceva.

Puteţi să o schimbaţi oricând, dacă nu vă place. Sunteţi legaţi de ea doar atât timp cât vreţi să fiţi legaţi de ea. Aşadar, faceţi o alegere, începeţi prin a crea în mintea voastră ceea ce vă doriţi. Mai întâi, trăiţi pe deplin experienţa în minte. Simţiţi ce aţi simţi atunci, fiţi cum aţi fi atunci şi imaginaţi-vă situaţia respectivă producându-se exact aşa cum vreţi să se producă.

Dezvoltarea unui plan de acţiune

Să-ţi fixezi scopuri înseamnă pur şi simplu să faci alegeri. Să-ţi fixezi scopuri înseamnă să ştii încotro vrei să mergi. Cu alte cuvinte, dacă nu ştii unde vrei să mergi, probabil că vei ajunge în cu totul altă parte.

Dacă nu obţinem lucrurile pe care suntem capabili să le obţinem, se întâmplă aşa din cauză că scopurile noastre nu sunt clar definite.

Să-ţi scrii propriul scenariu înseamnă să dezvolţi un plan precis şi care poate fi realizat, destinat să implementeze acţiunea. Succesul vostru va depinde în mare măsură de planul vostru de acţiune.

A-ţi scrie propriul scenariu înseamnă şi că, literalmente, planurile voastre trebuie aşternute pe hârtie. Acţiunea cinetică de a scrie vă va impresiona şi mai mult subconştientul. Planul vostru în formă scrisă vă va da curajul de a-l pune în practică şi vă va ajuta să eliminaţi obstacolele, confuzia şi întreruperile.

El va servi, totodată, ca etalon în funcţie de care să vă evaluaţi progresul. Veţi înţelege mai bine cât de departe aţi ajuns şi cât mai aveţi de mers.

Multe studii psihologice au arătat că motivaţia unei persoane este maximă atunci când persoana respectivă dispune de o modalitate prin care îşi evaluează realizările.

Scrierea va cristaliza gândirea, iar gândirea motivează acţiunea. Astfel se va întări hotărârea voastră de a realiza ceea ce doriţi. Vă va reaminti care vă sunt obiectivele, şi de fiecare dată când revedeţi ceea ce aţi scris, vi se va reaminti ceea ce vreţi şi de ce vreţi respectivul lucru.

Veţi câştiga mult procedând astfel.

În plus, veţi economisi timp şi energie, pentru că veţi şti întotdeauna unde aţi fost, unde sunteţi şi încotro vă îndreptaţi. Iar când în drum vă apar obstacole, planul vostru scris vă va ajuta să vă reevaluaţi şi să reveniţi pe drumul cel bun.

Identificaţi beneficiile

Freud spunea că scopurile cauzează frustrare şi anxietate, şi era împotriva stabilirii unor scopuri specifice. Pe de altă parte, Victor Frankel spunea că nu putem trăi fără scopuri, întrucât natura primordială a omului este să fie orientat către un scop. În opinia mea, *amândoi* aveau dreptate. Cea mai mare greşeală pe care o fac oamenii este să ţintească prea sus ori să accepte prea mult, prea repede. Ei bine, nu spun că este imposibil să aveţi totul. Eu doar sugerez că dacă vreţi să fiţi campioni la tenis, e bine să învăţaţi mai întâi cum să ţineţi racheta în mână şi să trimiteţi mingea peste fileu.

Aşadar, scopurile nu sunt promisiuni, ci angajamente. Ele nu sunt dorinţe, ci viziuni. Noi nu sperăm că visurile noastre ne vor găsi; le găsim noi pe ele. Scopurile nu încolţesc în creier. Ele se nasc în inima voastră.

Nu vom fi dedicaţi sută la sută scopului nostru până când nu ne sunt clare beneficiile. Acesta este, probabil, pasul cel mai important şi mai semnificativ în fixarea scopurilor.

Dacă lucraţi la un serviciu sau sunteţi într-o relaţie cu cineva, sau dacă faceţi anumite eforturi în viaţa voastră şi nu sunteţi siguri de *beneficiile* pe care le veţi obţine, veţi avea mari dificultăţi în a vă menţine entuziasmul, perseverenţa şi dăruirea necesare. Dacă nu sunteţi siguri de beneficii, este mult mai greu să vă consacraţi unui lucru.

Fixarea scopului vă ajută să identificaţi în mod specific beneficiile

pe care le veţi primi în urma eforturilor pe care le depuneţi. Nu veţi fi capabili să menţineţi un grad înalt al dedicării în direcţia îndeplinirii nici unui lucru până când nu vă sunt absolut clare beneficiile. Pe măsură ce progresaţi în fixarea scopurilor şi începeţi să abordaţi proiecte din ce în ce mai complexe, este esenţial să înţelegeţi *de ce* doriţi să realizaţi acel scop specific. Psihologia ne învaţă că există doar două motive pentru care noi facem un lucru, oricare ar fi el. Unul este să obţinem plăcere (beneficii), iar celălalt să evităm pierderile. Dacă aţi stabilit clar care sunt beneficiile, veţi fi dispuşi să plătiţi preţul.

Diferenţa critică dintre cei care reuşesc şi cei care nu reuşesc să-şi îndeplinească visurile este *dorinţa*. Orice recompensă creează dorinţă. Aşadar, acordaţi-vă timpul necesar pentru a evidenţia beneficiile şi recompensa.

Un scop poate fi definit drept ceva ce poartă o recompensă inerentă la îndeplinirea lui. *Dacă scopul vostru nu poartă în el nici o recompensă, înseamnă că nu aveţi un scop*. Dacă planul vostru scris nu trasează în mod clar beneficiile şi recompensele care vă aşteaptă la atingerea scopului, pierdeţi ingredientul cel mai important — *motivaţia de a acţiona*. *Dacă nu există recompensă, nu există acţiune*. Puteţi rezolva orice problemă în viaţă spunând ceea ce vreţi — rezultatul final specific.

Abordarea obstacolelor

Imediat ce spuneţi ce anume doriţi, primul lucru pe care-l veţi experimenta este sentimentul că respectivul lucru nu poate fi făcut. „Nu ştiu cum să fac asta. Nu ştiu dacă o să meargă. Mă simt neajutorat. Cine o să mă ajute? De unde voi obţine banii? Ce se întâmplă dacă nu reuşesc? Ce mă fac dacă dau greş?”

E subconştientul vostru care încearcă să vă protejeze de o pierdere imaginară.

Când spuneţi că vreţi să faceţi ceva, toate aspectele care e posibil să nu meargă vi se vor prezenta pentru a le evalua şi a înlătura primejdia. Toate temerile şi îndoielile voastre vor ieşi la suprafaţă. Dacă vă veţi concentra gândurile asupra a ceea ce doriţi să se producă, adică asupra scopului, în loc să vă concentraţi asupra a ceea ce nu doriţi să se producă, adică asupra obstacolului, veţi reuşi să neutralizaţi acest feedback negativ.

Amintiţi-vă că îndeplinirea cu succes a oricărei sarcini este determinată la nivelul lui A FI înainte de a începe efectiv respectiva sarcină.

Cu alte cuvinte, este necesar să credeţi că acea sarcină este a voastră, să v-o asumaţi înainte de face primul pas spre îndeplinirea ei.

Nu putem susţine o imagine mentală a unui scop care este incompatibil cu crezurile noastre.

Fiţi realişti cu privire la posibilele obstacolele sau piedici.

Întrebaţi-vă: „Ce circumstanţe sau condiţii mă pot împiedica să obţin acest scop?”

Răspunsul pe care vi-l daţi la această întrebare va sublinia ce anume va trebui să învingeţi pentru a obţine ceea ce vreţi.

Unele dintre obstacole sau piedici pot să fie simple, altele pot fi mai complexe.

Mulţi oameni nu fac acest lucru fiindcă se gândesc că este negativ să te concentrezi asupra obstacolelor şi piedicilor, dar este important să înţelegeţi că nu veţi ajunge acolo unde vreţi dacă nu ştiţi cine sau ce stă în calea îndeplinirii scopului vostru. Aşadar, faceţi o listă cât mai completă posibil.

Unele obstacole vor cădea de la sine, fără să fie nevoie să le acordaţi atenţie.

Însă cea mai mare greşeală pe care o fac oamenii în fixarea scopurilor este să se învârtă în jurul unor obstacole şi piedici care ar fi trebuit recunoscute înainte de a începe drumul către realizarea scopului.

Poate că nu o să fiţi conştienţi de toate, dar, cu cât sunteţi mai pregătiţi, cu atât vă va fi mai uşor să le depăşiţi.

Pe măsură ce vă apropiaţi de finalizarea acestui proces, tendinţa naturală va fi să vă descurajaţi un pic, şi e posibil să pierdeţi din entuziasm, şi să începeţi să vă concentraţi asupra eforturilor necesare pentru a învinge obstacolele şi piedicile.

Dacă se întâmplă aşa, opriţi-vă pentru câteva momente şi uitaţi-vă din nou peste *beneficii*, până simţiţi că ele atârnă în balanţă mai mult decât orice obstacole cu care v-aţi putea confrunta pe parcurs.

Faceţi primul pas către succes

Trebuie să ştiţi că ceea ce vă doriţi este mai important pentru voi

decât orice obstacole care v-ar putea apărea în cale. Să ştiţi în mintea voastră că dispuneţi în orice moment de alegerea de a vă opri sau de a vă continua planul. Puteţi să vă răzgândiţi oricând doriţi. Dar, deocamdată, important este SĂ PORNIŢI!

Nu rămâneţi blocaţi pe scopul final. Concentraţi-vă doar asupra pasului următor, înaintaţi pas cu pas. Majoritatea oamenilor ajung să fie copleşiţi de scopul final, şi renunţă. Folosiţi scopul ca punct de referinţă, dar concentraţi-vă asupra paşilor. Principiul pas-cu-pas este important în realizarea ţelurilor. Chiar şi scopurile de amploare sunt obţinute prin paşi mici.

Odată ce sunteţi conştienţi de obstacole, veţi descoperi că simplul fapt de a conştientiza este foarte important pentru a găsi soluţia, întrucât cunoaşterea înseamnă putere.

Soluţiile şi costurile pe care le implică depăşirea obstacolelor vor deveni evidente. Pentru fiecare obstacol există o soluţie, iar soluţia este întotdeauna la îndemâna noastră, pentru că răspunsurile se află în noi.

Nu trebuie să căutaţi răspunsul în exterior. Dacă veţi crede cu adevărat acest lucru, veţi fi îndrumaţi către persoana potrivită, către locul potrivit, cartea potrivită sau situaţia potrivită care să vă ajute să depăşiţi obstacolele.

Dezvoltaţi acest sistem de crezuri: „Întotdeauna ştiu ceea ce am nevoie să ştiu”. Ştiţi ce să faceţi şi ştiţi cum să faceţi, fiindcă Sinele vostru Superior sau ghidul interior vă va îndruma pas cu pas. Tot ce trebuie să faceţi este să fiţi deschişi, sensibili şi receptivi la răspunsuri.

Procedând astfel, nu veţi mai vedea obstacolele ca limitări, pentru că veţi şti că *cine sunteţi* este mai puternic decât orice obstacol.

Când puneţi laolaltă dorinţele, beneficiile, obstacolele şi soluţiile, aşternându-le pe hârtie, veţi obţine un sentiment extraordinar de putere şi exaltare. Acest lucru vă va ajuta totodată să înţelegeţi că majoritatea limitărilor voastre sunt autoimpuse.

De ce va funcţiona pentru voi

Majoritatea oamenilor nu implementează cu succes fixarea scopurilor deoarece nu cântăresc beneficiile, recompensele, obstacolele, soluţiile şi costurile. Dacă vă angajaţi să parcurgeţi toţi aceşti paşi, veţi rămâne pe calea cea bună. Nu veţi fi copleşiţi de

mărimea detaliilor necesare pentru îndeplinirea scopului vostru. Veţi învăţa să vă focalizaţi atenţia asupra paşilor specifici care, adunaţi, vă vor permite să vă realizaţi scopul în întregime.

Un factor principal în folosirea cu succes a scopurilor este feedbackul pozitiv. Fără feedback pozitiv nu veţi continua să folosiţi scopuri. Aşadar, păstraţi întotdeauna o listă cu scopurile pe care le-aţi realizat, inclusiv obstacolele pe care le-aţi depăşit pe parcurs. Cumpăraţi un caiet special pentru asta, şi apelaţi la el cât mai des. După ce v-aţi realizat scopurile, treceţi notiţele în acest caiet şi revedeţi-le periodic. Completaţi-vă permanent lista de scopuri îndeplinite.

De fiecare dată când parcurgeţi această listă, veţi dobândi tot mai multă încredere în capacitatea voastră de a obţine ceea ce doriţi prin procesul pe care tocmai l-am discutat.

La prima vedere, toate acestea par să presupună multă muncă şi eforturi suplimentare. Dar eu vă spun că e nevoie de *mai multă muncă* şi *mai mult efort* pentru a trece prin viaţă fără să ai lucrurile pe care le doreşti cu adevărat.

Nu vă lăsaţi înşelaţi de simplitatea acestui proces şi nu subestimaţi puterea care se află în spatele lui. Procedând astfel, v-aţi sabota propriul potenţial.

Scrierea propriului scenariu şi implementarea lui prin acţiune reprezintă un obicei care vă va recompensa pentru tot restul vieţii.

CAPITOLUL VI
PROGRAMAŢI-VĂ MINTEA PENTRU CE ESTE MAI BUN

Învăţaţi cum să vă programaţi mintea, şi veţi avea cheia pentru viaţa voastră.

Multe dintre ideile noastre despre cum funcţionează viaţa sunt total eronate.

De fapt, majoritatea crezurilor noastre nu au fost niciodată testate în lumea reală. Cu toate astea, noi ne trăim întreaga viaţă bazându-ne pe premisa că ceea ce credem este adevărat.

De-a lungul anilor, prin percepţia noastră, am acumulat informaţii despre cum este viaţa.

Problema cu care ne confruntăm este că informaţiile pe care le-am acumulat nu au constituit întotdeauna adevărul, ci propria noastră *versiune* asupra adevărului.

Ceea ce vedem şi auzim este întotdeauna filtrat prin sistemul nostru de crezuri. Ne spunem nouă înşine ceea ce gândim că vedem sau auzim, şi acest lucru se înregistrează ca propria noastră versiune asupra realităţii.

Conştient, noi ştim care este diferenţa dintre ceea ce se întâmplă şi ceea ce ne *imaginăm* că se întâmplă, dar subconştientul nostru nu ştie să distingă dacă ne imaginăm ceva sau experimentăm efectiv respectivul lucru.

Ceea ce vreau să subliniez este că în timp ce noi ştim în mod conştient care e diferenţa, subconştient credem doar ceea ce conştientul nostru acceptă ca fiind real.

Dacă acest lucru este adevărat şi ne-am construit opiniile, crezurile şi nivelurile de aşteptare pe baza unor experienţe imaginate vii, rezultă că putem face schimbări în comportamentul nostru prin intermediul aceluiaşi proces.

Crezuri - eficiente şi ineficiente

Toată informaţia pe care am primit-o este stocată la nivel

subconştient. Această informaţie devine opinia sau crezul nostru, care, la rândul lor, devin o parte a imaginii noastre de sine. Ele reprezintă adevărul, aşa cum suntem capabili să îl percepem la momentul respectiv, şi devin imaginea noastră curentă, dominantă asupra realităţii.

Este necesar să ne verificăm în permanenţă crezurile, pentru a vedea dacă sunt eficiente sau ineficiente. Cu alte cuvinte, ne susţin ele pentru a ajunge acolo unde vrem să ajungem? Contribuie ele la fericirea şi mulţumirea noastră, sau ni le subminează?

Dacă sunt ineficiente, trebuie să ne programăm un nou set de crezuri cu care subconştientul nostru să poată opera. Este important să ne facem timp pentru a efectua reprogramarea necesară. Nu alegem să fim programaţi sau nu, suntem întotdeauna programaţi. Alegerea este următoarea: *Cine va face programarea?* O facem *noi*, sau lăsăm pe *altcineva* să o facă în locul nostru?

Adevărul este că nu există pe lume nimeni care să dorească pentru voi ceea ce voi înşivă doriţi pentru voi. Este esenţial să nu-i lăsaţi pe alţii, oricât de bine intenţionaţi ar fi, să facă această programare pentru voi.

Cea mai mare forţă din lume

Subconştientul vostru va realiza tot ceea ce voi credeţi că este adevărat pentru voi. Crezurile reprezintă temelia tuturor marilor realizări din istoria omenirii. Trebuie să ne reamintim că întotdeauna crezul este stăpânul, iar noi îi suntem sclavi, în sensul că acel crez ne dictează acţiunile pe care le întreprindem. Însă noi ne putem schimba crezurile, şi lucrul extraordinar este că dacă ne schimbăm crezul, care reprezintă cauza, ne schimbăm totodată experienţa, care constituie efectul sau rezultatul final. Avem întotdeauna posibilitatea de a alege ce anume dorim să credem. Nu suntem niciodată blocaţi pentru totdeauna în crezuri vechi, ineficiente.

Se poate spune în mod rezonabil: crezurile reprezintă cea mai mare forţă din lume. Crezul i-a permis lui Helen Keller să învingă obstacolele incredibile de a fi oarbă şi surdă. Crezul l-a determinat pe Einstein să persevereze până când a descoperit teoria relativităţii. Dar tot crezurile sunt cele care le permit oamenilor să săvârşească infracţiuni, să pornească războaie sau să se sinucidă. Aşadar, crezul este o forţă care poate să ne ajute ori să ne distrugă. Ceea ce trebuie

să facem este să ne reprogramăm şi să stabilim un mediu mental în care crezurile noastre să ne ajute să obţine ceea ce ne dorim. Instrumentele pe care le folosim pentru a realiza acest lucru sunt afirmaţiile pozitive în cadrul dialogului interior şi vizualizările.

Afirmaţii şi vizualizări

Rolul dialogului interior pozitiv este pur şi simplu acela de a ne înconjura mental cu gânduri care să susţină o acţiune specifică sau o experienţă. De multe ori, afirmaţiile pozitive din dialogul interior sunt irelevante pentru modul în care stau lucrurile în clipa de faţă. Ele se bazează pe modul în care noi dorim să fie lucrurile.

Vizualizarea sau imaginarea se referă la capacitatea minţii de a vedea lucrurile în imagini. În esenţă, este un gând pe care îl menţinem suficient de mult pentru a obţine o imagine mentală şi emoţională conştientă. Vizualizarea se mai numeşte şi „imaginaţie aplicată". Este unul dintre cele mai importante instrumente pe care le putem folosi în vederea schimbării.

Am văzut mai devreme că gândurile noastre devin realitate dacă noi credem că aceste gânduri sunt adevărate. Avem mii de gânduri în fiecare zi, dar cele care ne influenţează sunt cele legate de *emoţie*. Vizualizarea este procesul prin care preluăm un gând şi îl menţinem suficient de mult încât imaginea noastră mentală să evoce un *răspuns emoţional*. Ţineţi minte că gândul plus emoţia creează convingere, iar convingerea creează realitatea.

Afirmaţiile sunt idei de calitate şi gânduri de calitate. Calitatea gândurilor noastre reflectă calitatea vieţii noastre. Prin urmare, dacă îmbunătăţim calitatea gândurilor noastre, vom îmbunătăţi automat şi calitatea vieţii noastre.

Cum pot dialogul interior pozitiv şi imaginile pozitive să lucreze pentru voi

Afirmaţiile pozitive prin dialog interior sunt autosugestii induse. La începutul secolului, Emile Coue folosea autosugestia cu mult succes în clinica sa din Franţa. El îşi învăţa pacienţii să repete propoziţia: „În fiecare zi, în toate modurile posibile, mă fac din ce în ce mai bine".

Şi acest lucru a funcţionat, datorită repetării constante.

Afirmaţiile pozitive prin dialog interior funcţionează pe baza teoriei

înlocuirii. Dacă aveţi un pahar cu apă murdară, îl puneţi sub robinet şi lăsaţi să curgă în pahar apă curată, până la urmă apa murdară va fi înlocuită de apă curată. Când înlocuiţi crezuri ineficiente cu crezuri pozitive, eficiente, se produce acelaşi fenomen. Nu este necesar să scăpăm de crezurile limitatoare pe care le menţinem în subconştient. Mai important este să ne asigurăm că gândurile dominante din mintea noastră ne susţin în obţinerea a ceea ce dorim, nu a ceea ce nu dorim.

În limbajul informaticii există un termen numit GIGO. Acesta înseamnă „gunoi introduci, gunoi obţii". Aceasta înseamnă că dacă introduceţi într-un computer date greşite şi apoi îi adresaţi o întrebare, există toate şansele să primiţi un răspuns greşit.

Care este veriga cea mai slabă din orice computer?

Programatorul, desigur.

Dacă percepţia programatorului asupra realităţii este incorectă, atunci inputul său va fi incorect. Aceasta înseamnă că datele introduse în computer vor fi incorecte, şi atunci feedbackul primit de la computer, când i se va cere să rezolve o problemă, va fi, şi el, incorect. În mod analogic, dacă programatorul vostru personal, care este partea conştientă a minţii voastre, introduce date greşite, care sunt ilogice sau eronate, atunci interpretarea acestor date va fi incorectă.

Gândurile opuse se exclud reciproc. Acest lucru înseamnă că nu puteţi menţine două gânduri opuse în acelaşi timp. Nu puteţi gândi „pot" şi „nu pot" în acelaşi timp, despre acelaşi lucru. Aşadar, este important să examinaţi cu atenţie şi să vă programaţi gândurile dominante. Emerson a spus: „Noi devenim ceea ce gândim pe tot parcursul zilei", lucru cât se poate de adevărat. Suntem, cu toţii, mărturii vii ale crezurilor noastre.

Aşa cum am discutat, dialogul interior pozitiv este unul dintre cele mai eficiente instrumente pentru a vă programa subconştientul în direcţia succesului. Dialogul interior pozitiv se mai numeşte şi afirmaţie. Literalmente, afirmaţia înseamnă a valida sau a confirma. Aşadar, atunci când gândim un gând în mod repetat, noi îl validăm sau îl confirmăm ca reprezentând adevărul. Adică ne întărim crezul înregistrându-l în structura neuronală a creierului nostru, înregistrare care este procesată prin intermediul subconştientului. Odată ce subconştientul a acceptat un crez, acesta devine o idee căreia i-a sosit vremea.

Folosirea zilnică a afirmaţiilor este unul dintre lucrurile cele mai

uşoare pe care le putem face pentru a ne schimba viaţa. Majoritatea oamenilor nu ştiu să folosească afirmaţiile în mod adecvat. Veţi învăţa o metodă uşoară de a vă imprima afirmaţiile în Capitolul VII, dar deocamdată este suficient să ştiţi că este uşor să faceţi acest lucru.

Pentru a obţine cele mai bune rezultate, este necesar să combinăm dialogul interior şi afirmaţiile cu crearea de imagini. Se poate spune că fiecare gând pe care îl gândim este o imagine din mintea noastră. Dacă eu fac referire la un câine, veţi vedea cu ochii minţii un câine. Dacă menţionez un cuvânt abstract, de pildă curaj, va trebui să-l suciţi în minte pe toate părţile până veţi putea să reduceţi abstracţia la o imagine mentală a ceea ce înseamnă pentru voi curajul.

Probabil, comunicând cu o anumită persoană, aţi făcut afirmaţia „Sunt incapabil să-mi fac o imagine". Dacă sunteţi confuzi şi nu înţelegeţi ce încearcă să vă spună cineva, veţi fi incapabili să vă faceţi o imagine. Imaginarea sau vizualizarea este un proces prin care menţineţi în minte un gând până când el creează o imagine mentală. Imaginea mentală vă permite să fiţi acolo, să o experimentaţi în mintea voastră.

Este ceea ce se numeşte imaginaţie aplicată. Diferenţa dintre afirmaţie şi imaginare este aceea că afirmaţiile sunt gânduri conştiente pe care alegeţi să le gândiţi. Imaginarea merge cu un pas mai departe. Ea preia aceste gânduri şi zăboveşte asupra lor până când ele generează o emoţie şi un crez.

Imaginarea sau vizualizarea nu înseamnă să visezi cu ochii deschişi. Imaginarea este un proces conştient care preia atitudini şi crezuri predeterminate şi le foloseşte pentru a susţine realizarea unui anume rezultat final sau scop. Rolul vizualizării este să clădească încrederea necesară pentru a trece la acţiune.

Visările cu ochii deschişi sunt în general devieri de la realitate, şi nu reprezintă gânduri conştiente predeterminate care să ne susţină atitudinile sau crezurile.

Imaginile mentale funcţionează întrucât creierul şi sistemul nervos, lucrând în tandem, formează un mecanism stimul-răspuns care reacţionează automat la probleme şi provocări.

Vizualizarea înregistrează amintirile şi dezvoltă crezuri şi atitudini fără ca evenimentul să se fi petrecut efectiv. Ea ne permite să înregistrăm în subconştient datele pe care dorim să le avem drept propria noastră versiune asupra realităţii.

Nu uitaţi, ceea ce noi credem că este adevărat este adevărat pentru noi. Acest lucru este posibil deoarece subconştientul nostru nu poate să facă diferenţa între o experienţă reală şi o experienţă viu imaginată. Dacă ne imaginăm ceva cu o intensitate vie prin intermediul imaginilor, subconştientul nostru va accepta respectiva situaţie ca şi cum s-ar întâmpla efectiv. Odată ce subconştientul nostru acceptă ceea ce noi ne imaginăm, tot ceea ce vom experimenta de atunci încolo se va raporta la crezul sau imaginea nou-formate.

Afirmaţie + imagini + emoţie = succes

Cheia unor imagini care să determine succesul este să îmbrăcăm aceste imagini în cât mai multă emoţie. Stârniţi în voi o dorinţă interioară profundă, fiţi entuziaşti şi recurgeţi cât mai des la respectiva imagine. Crezurile voastre prezente s-au format din gând plus sentiment.

Prin urmare, dacă puteţi pune suficientă emoţie în noile voastre gânduri, ele vor anula automat gândurile vechi, instaurându-şi supremaţia.

Gândurile noi programate prin repetiţie şi vizualizare devin gânduri dominante. Gândurile şi crezurile dominante ne controlează comportamentul. Fiecare dintre noi a demonstrat că acest lucru funcţionează.

Când vă îngrijoraţi în legătură cu un lucru, vă imaginaţi viitorul rezultat negativ foarte viu în mintea voastră. Reveniţi tot timpul asupra lui.

Nu faceţi nici un fel de efort şi nu vă folosiţi de puterea voinţei; pur şi simplu continuaţi să vorbiţi cu voi înşivă şi să vizualizaţi rezultatul final.

Lucrul pe care îl vizualizaţi nu s-a produs încă, dar voi continuaţi să formaţi imaginea acestui lucru producându-se. Faptul că aţi acceptat că rezultatul negativ este posibil şi că reveniţi în mod constant la respectiva imagine şi vă gândiţi la ea ca la un fapt deja instaurat face ca imaginea să apară din ce în ce mai reală. După un timp, generaţi în mod automat emoţiile care să se conformeze acestei imagini; începeţi să experimentaţi frică, anxietate, descurajare, tensiune şi depresie. Iar tot acest calvar a fost creat pornind de la o experienţă imaginată!

Nu strică să repetăm că *îngrijorându-vă nu aveţi nimic de câştigat şi nu puteţi schimba ceea ce se va întâmpla mâine — în schimb, îngrijorarea vă slăbeşte credinţa, vă paralizează acţiunile, vă distruge liniştea interioară şi vă face să vă simţiţi neputincioşi*.

Obţineţi ceea ce vă aşteptaţi să obţineţi

Tot ceea ce vă aşteptaţi să obţineţi este determinat de gândurile pe care le menţineţi plus intensitatea emoţiilor ce însoţesc aceste gânduri. Repet, subconştientul nostru nu pune la îndoială validitatea datelor pe care i le prezentăm. El doar le procesează şi atrage către noi ceea ce noi credem că este adevărat.

Dacă folosim imaginile mentale pentru a ne schimba obiceiurile, trebuie să ne vizualizăm acţionând şi reacţionând aşa cum dorim să se întâmple în viitor.

Nu contează cum am acţionat astăzi sau ieri. Odată ce subconştientul nostru îşi însuşeşte noul gând, ansamblul creier-minte, funcţionând prin intermediul sistemului nervos central, va prelua controlul, şi noi ne vom asuma în mod automat noile tipare de comportament.

Cheia este să fiţi capabili să vă imaginaţi rezultatul final atât de viu încât să pară real.

Am văzut că subconştientul nostru funcţionează pe bază de scopuri sau rezultate finale. Odată ce subconştientul a acceptat o idee, puteţi să fiţi absolut siguri că o să vă ghideze către respectivul scop. Dacă îi furnizăm rezultatul final, subconştientul nostru ne va oferi „manualul de instrucţiuni”. El ne va arăta cum să ajungem la acel rezultat final.

Gândiţi-vă la rezultatul final raportat la posibilităţile prezente. Trebuie să-l vizualizaţi atât de clar încât să pară real pentru creierul vostru şi pentru sistemul vostru nervos. Principala menire a afirmaţiei şi vizualizării este să evoce sentimentul că scopul a fost deja îndeplinit.

Simţiţi că el a fost deja îndeplinit, şi imaginile voastre mentale vă vor conduce către rezultatul final pe care îl doriţi. Imaginaţi-vă scopul până în cele mai mici detalii. Continuaţi să folosiţi procesul imaginativ în mod repetat pentru acelaşi scop. La început, nu vă preocupaţi de detalii.

De fiecare dată când îl vizualizaţi, veţi încorpora automat din ce în

ce mai multe detalii, întotdeauna plasaţi-vă pe voi înşine în imagine. Vizualizaţi cum vă implicaţi în activităţile pe care le presupune scopul vostru. *Dacă nu vă plasaţi în imagine, s-ar putea să nu vă regăsiţi în rezultatul final*.

De pildă, să presupunem că vă doriţi un automobil nou - să spunem un nou BMW. Vizualizaţi automobilul şi, fidel scopului vostru, vă impregnaţi imaginea cu emoţie, detalii şi repetiţie. Apoi, brusc, în viaţa voastră apare un nou BMW.

Vă uitaţi pe fereastra casei voastre, şi vecinul vostru conduce un nou BMW! În viaţa voastră există acum un BMW nou, *dar voi nu sunteţi în el!* Aşadar, asiguraţi-vă că vă identificaţi cu scopul vostru! Toţi indivizii de succes au început prin a avea în minte o imagine. Ei au vizualizat şi au afirmat ceea ce doreau să fie, să facă şi să aibă. Apoi şi-au instruit subconştientul cu claritate şi în mod repetat.

Să forţezi schimbarea este neproductiv

Odată ce am schimbat imaginea, este treaba subconştientului creator să facă în aşa fel încât noua imagine să se potrivească realităţii. Rolul subconştientului, pentru a-mi păstra sănătatea psihică, este să mă determine să acţionez ca persoana care mă văd că sunt. Eu nu pot să acţionez consecvent într-un alt mod. Este necesar să schimb maniera în care mă văd eu că sunt.

Greşeala noastră a fost că am încercat din răsputeri să fim altfel decât imaginea noastră. Tocmai această străduanie este cea care ne provoacă anxietate şi ne face să evităm schimbarea. Imaginea noastră de sine ne controlează performanţele, iar noi acţionăm în mod automat şi fără efort în conformitate cu modul în care ne vedem că suntem.

Dacă încercăm să ne forţăm să nu mai fumăm, să dăm jos câteva kilograme sau să facem oricare altă schimbare în viaţa noastră fără ca mai întâi să ne schimbăm imaginea, va trebui să facem eforturi uriaşe pentru a realiza respectiva schimbare. Atât *timp cât ne concentrăm în mod conştient asupra schimbării dorite*, vom înregistra progrese. Însă imediat ce *uităm să facem un efort conştient*, vom reveni la vechile noastre obiceiuri, fiindcă vom acţiona întotdeauna conform modului în care noi ne vedem că suntem. Când ne forţăm pentru a ne schimba, ne împovărăm sistemul nervos cu un volum uriaş de stres şi tensiune, întrucât ne

străduim să fim altfel decât imaginea noastră subconştientă. În momentul în care încetăm această presiune, ne reîntoarcem la imaginea noastră dominantă sau la mecanismul de control. Folosind afirmaţiile şi vizualizările, ne reprogramăm imaginea. Procedând astfel, nu vom mai avea nevoie să forţăm schimbarea.

La fel de important este ca, în timp ce vă vizualizaţi ca noua persoană, să continuaţi să vă comportaţi aşa cum v-aţi comportat din totdeauna. Nu vă forţaţi să fiţi noua persoană. Nu încercaţi din răsputeri să fiţi aşa cum afirmaţi sau vă imaginaţi. Destindeţi-vă şi fiţi voi înşivă. Reamintiţi-vă, noi modificăm sistemul de ghidare automat din subconştient. Nu trebuie să ne preocupe comportamentul sau performanţele noastre prezente. Dacă schimbăm imaginea, comportamentul şi performanţele noastre se vor schimba şi ele, în mod automat.

Acţionaţi zilnic în conformitate cu vechiul eu. Dacă folosiţi afirmaţii şi vizualizări, noul vostru eu se va schimba, încetul cu încetul. În scurt timp veţi fi, automat, asemeni persoanei care doriţi să fiţi. Repet: *Nu încercaţi să vă schimbaţi performanţele sau comportamentul. Schimbaţi-vă mai întâi imaginea*.

Cea mai mare greşeală pe care o face majoritatea oamenilor este că încearcă să-şi depăşească imaginea despre sine.

Unor oameni le este greu să creeze în minte o imagine clară. Există oameni care aud mai mult sau simt mai mult decât vizualizează, de aceea nu vor obţine o imagine clară. Aceşti oameni sunt „non-vizionari”. Dacă sunteţi o astfel de persoană, probabil că aveţi senzaţii subiective intense. Dacă aşa stau lucrurile, pur şi simplu concentraţi-vă asupra senzaţiei în loc să vă concentraţi asupra imaginii.

Uneori nu obţinem o imagine clară din cauză să nu suntem suficient de relaxaţi. În secţiunea „Relaxaţi-vă” din Capitolul IX, vă prezint o tehnică de relaxare care vă va ajuta să vă relaxaţi mintea şi corpul, astfel încât subconştientul vostru să fie mai receptiv la afirmaţiile şi vizualizările voastre. Este util să examinaţi domeniile din viaţa voastră pe care le evitaţi sau în care aveţi dificultăţi. În continuare, vizualizaţi-vă în situaţia pe care o evitaţi sau în care aveţi dificultăţi, acţionând într-un mod care ar fi mai potrivit pentru voi. Vizualizaţi nivelul aptitudinilor, caracteristicile şi calităţile pe care doriţi să le exprimaţi.

În scurt timp, veţi acţiona şi vă veţi comporta în conformitate cu imaginea pe care aţi creat-o. Odată ce ea se înrădăcinează în

subconştientul vostru, nu mai e nevoie să o afirmaţi sau să o vizualizaţi. Doar manifestaţi-vă şi fiţi voi înşivă. Nu aţi făcut decât să controlaţi şi să decideţi conştient cum va arăta noul vostru „eu". De exemplu, dacă alegeţi să fiţi nefumători, imaginaţi-vă într-o situaţie în care, în mod normal, aţi avea o ţigară în mână. Vizualizaţi-vă fără nimic în mână. Dacă imaginea voastră este suficient de clară, va fi ca şi cum nu aţi fi avut în mână o ţigară în momentul respectiv. Înregistraţi acest lucru în subconştient şi simţiţi satisfacţia acestei realizări.

Acest lucru va lăsa o imprimare în subconştientul vostru, în opinia acestui subconştient. În acel moment aţi fost nefumători. Repetând în mod constant această imagine, veţi face schimbarea din fumător în nefumător cu uşurinţă şi fără efort. Între timp, dacă vreţi să fumaţi o ţigară, fumaţi-o.

Dacă nu vreţi, aruncaţi-o. Odată ce imaginea se schimbă, veţi renunţa la ţigări fără stres sau efort. Dacă simţiţi că sunteţi timizi, imaginaţi-vă alături de cei mai buni prieteni ai voştri. Apoi proiectaţi-vă într-o situaţie nouă, nefamiliară, să zicem într-o sală plină de lume sau la o petrecere. Vizualizaţi că sunteţi la fel de încrezători şi de relaxaţi cum sunteţi în prezenţa prietenilor. Experimentaţi sentimentul împlinirii. Repetaţi acest tip de scenă de mai multe ori, şi subconştientul vostru va gândi că aţi făcut asta de tot atâtea ori. Când vă veţi afla efectiv într-o astfel de situaţie, veţi acţiona ca voi înşivă. Ce înseamnă voi înşivă? Este modul în care v-aţi imaginat că sunteţi.

Identificaţi-vă cu noua imagine

Nu orice tip de vizualizare schimbă imaginea subconştientă a realităţii. Dacă ar fi aşa, ar fi suficient să priviţi la televizor şi imaginea voastră subconştientă s-ar schimba. Singurul tip de vizualizare care modifică imaginea subconştientă a realităţii este vizualizarea prin experienţă. Trebuie să ne identificăm în mod clar cu vizualizările noastre.

Dacă eu observ pe cineva făcând un lucru, îmi spun: „Acesta este modul în care el realizează respectivul lucru. Nu eu sunt cel care-l face, el îl face". Trebuie să-l experimentez personal în mintea mea. Trebuie să mă văd pe mine, nu pe altcineva, îndeplinind rezultatul final.

Dacă nu vă puteţi vedea pe voi fiind, făcând sau având ceea ce vă doriţi, nu veţi ajunge acolo unde vă doriţi.

Toate schimbările permanente şi de durată se produc din interior către exterior. Orice altă schimbare este temporară. Aţi folosit toată viaţa afirmaţii şi vizualizări.

Ceea ce trebuie să faceţi de acum înainte este să învăţaţi cum să le controlaţi, astfel încât ele să lucreze *pentru* voi, în loc să lucreze *împotriva* voastră. Procesul efectiv de aplicare a afirmaţiilor şi vizualizărilor se numeşte imprimare. Aveţi acum suficiente cunoştinţe referitoare la afirmaţii şi vizualizări pentru a învăţa tehnicile de imprimare.

CAPITOLUL VII
TEHNICI DE IMPRIMARE

Decizia de a schimba un obicei, o atitudine sau o situaţie personală nu determină în mod automat schimbarea dorită. Decizia de a face schimbarea reprezintă doar primul pas. Este necesară o acţiune ulterioară pentru a efectua o schimbare în imaginea voastră de sine din subconştient.

Am văzut că scopul vostru este imaginea mentală a ceea ce voi doriţi. Atunci când aşterneţi pe hârtie scopul, el devine o afirmaţie.

Procesul prin care faceţi aceasta se numeşte „imprimare". Imprimarea este controlul deliberat al gândurilor şi imaginilor referitoare la schimbările pe care dorim să le facem. Imprimarea se produce atunci când subconştientul nostru acceptă noua imagine vizuală a rezultatului final.

Imprimarea este un proces în trei paşi:

1. Vă afirmaţi scopul;
2. Vizualizaţi rezultatul final;
3. Simţiţi emoţia care însoţeşte realizarea scopului.

Să analizăm fiecare pas, astfel încât procedura să ne fie foarte clară.

Pasul I - Afirmaţi-vă scopul

O afirmaţie este pur şi simplu un enunţ sau un crez care este scris într-o formă personală, pozitivă, la timpul prezent, ca şi cum respectivul scop ar fi deja o realitate. Atunci când vă scrieţi afirmaţiile, controlaţi în mod deliberat programarea subconştientului vostru, direcţionând imaginea vizuală către rezultatul final pe care îl doriţi.

Pasul 2 - Vizualizaţi rezultatul final

Imaginaţi şi experimentaţi în minte îndeplinirea rezultatului final. *Vizualizaţi-vă implicaţi activ în această îndeplinire*. Aceasta se

numeşte „vizualizare sintetică” şi constructivă sau „realitate virtuală”. Ea funcţionează pe baza teoriei înlocuirii, înlocuiţi vechiul proces imaginativ şi vechea imagine de sine cu cele noi. Ţineţi minte: ne vom deplasa către scopul pe care îl vizualizăm.

Pasul 3 - Simţiţi emoţia care însoţeşte realizarea scopului

Subconştientul răspunde la *sentimente* mai mult decât la cuvinte. El nu răspunde mai bine la sentimentele bune decât la cele rele. El doar răspunde la sentimente. Cu cât mai multă emoţie sau mai mult sentiment punem într-o idee, cu atât mai rapid se va manifesta ea. Aşadar, sentimentele şi emoţia sunt foarte importante pentru impactul unei idei. Se poate spune că afirmaţiile noastre se vor manifesta direct proporţional cu frecvenţa cu care folosim vizualizarea şi implicarea emoţională. Ceea ce trebuie să faceţi voi este să vă vizualizaţi îndeplinind rezultatul final, simţind în acelaşi timp bucuria şi satisfacţia acestei realizări.

Toţi cei trei paşi sunt necesari pentru o imprimare plină de succes. Dacă doar vă citiţi afirmaţiile, vă puteţi aştepta la o rată de succes de cca. 10%. Dacă citiţi şi vizualizaţi rezultatul final, vă puteţi aştepta la cca. 55% succes.

Dacă vă citiţi afirmaţiile, vizualizaţi rezultatul final şi simţiţi emoţia ce însoţeşte realizarea a ceea ce vizualizaţi, vă puteţi aştepta la o rată de succes de 100%!

Puterea afirmaţiilor

Am vorbit, pe scurt, despre afirmaţii în Capitolul VI. De ce sunt afirmaţiile atât de puternice? În termeni simpli, repetarea insistentă a unei afirmaţii (a unei idei), mai ales dacă este însoţită de vizualizare şi emoţie, condiţionează mintea pentru a vedea lucrurile în mod diferit. În cele din urmă, afirmaţia ajunge să se instaleze ca un gând consecvent, întrucât gândurile noastre consecvente devin realitatea noastră, afirmaţiile reprezintă cheia pentru a ne schimba realitatea.

Afirmaţiile chiar funcţionează?

Poate că faceţi parte dintre acei oameni care consideră că afirmaţiile sunt inutile sau nu funcţionează. Sau e posibil să fiţi dintre

acei oameni care cred că *teoretic* afirmaţiile sunt bune, dar în realitate ele nu-şi îndeplinesc misiunea.

Mulţi oameni încearcă sa folosească afirmaţiile, dar apoi renunţă la ele. Mulţi oameni mi-au spus: „*Am încercat să folosesc afirmaţiile, dar ele nu funcţionează!*"

Adevărul este că ele chiar funcţionează. Sunt întru totul demne de încredere şi chiar atrag lucrurile pe care le afirmă.

Dacă nu aţi avut succes folosind afirmaţiile, iată de ce ele nu par să funcţioneze. Este important — aşa că vă rog să fiţi atenţi. Afirmaţiile par să fie ineficiente doar din cauză că din procesul afirmării lipseşte o piesă care nu a fost identificată. Acest lucru este legat de ceea ce se afirmă *în mod efectiv*.

Problema nu rezidă în afirmaţie. Dacă vom asculta dialogul nostru interior, vom descoperi dovezi concrete care atestă că afirmaţiile funcţionează. Dialogul nostru interior şi conversaţiile zilnice conţin tot timpul afirmaţii ce ţin de crezurile şi atitudinile noastre prezente. *Aceste afirmaţii sunt cele care ne-au adus acolo unde suntem astăzi*. Ele fie ne-au permis să creăm ceea ce ne dorim, fie ne-au împiedicat să avem ceea ce ne dorim.

Pentru a exploata cu adevărat puterea afirmaţiilor, trebuie să ne asigurăm că afirmaţiile *reale* sau *adevărate* care au efect sunt cele pe care ni le dorim, în asta constă principala provocare.

Din păcate, cei mai mulţi oameni nu ating succesul dorit folosind afirmaţiile. De ce? Fiindcă atunci când îşi formulează afirmaţiile se mint singuri! Atenţie, nu o fac intenţionat, dar adevărul e că se *mint singuri*. Afirmaţia formulată de ei nu este afirmaţia „adevărată". Ceea ce se întâmplă de fapt este că lucrul afirmat de ei se află în contradicţie cu ceea ce ei cred cu adevărat. În consecinţă, atunci când îşi enunţă afirmaţia, la sfârşitul afirmaţiei formulate există de obicei o afirmaţie concurentă subtilă, dar puternică. Eu am numit aceste afirmaţii concurente „nega-completări". Ele sunt enunţuri negative nerostite pe care le ataşăm la sfârşitul afirmaţiilor noastre.

De exemplu, dacă afirmaţi „*Vreau să slăbesc*", există probabilitatea ca la sfârşitul afirmaţiei voastre să apară una sau mai multe nega-completări, de genul:

„Dacă slăbesc, alţii se vor aştepta să îmi menţin greutatea la care ajung."

„Dacă slăbesc, bărbaţii îmi vor face propuneri sexuale."

„Dacă slăbesc, va trebui să renunţ la mâncărurile mele preferate."

„Dacă slăbesc, va trebui să cheltuiesc mulţi bani pe haine noi.”

Lista nega-completărilor este infinită.

Ele nu sunt rostite sau articulate, desigur, însă reflectă la modul subtil (dar puternic) *obstacolele care vă împiedică să obţineţi ceea ce doriţi*.

Cum abordăm „nega-completările”

Prin perseverenţă, nega-completările voastre pot fi eliminate. O dată ce o afirmaţie se instalează cu adevărat, ea nu poate fi mutată uşor.

Devine o parte permanentă din subconştientul vostru, până când hotărâţi să o îndepărtaţi. Aceste nega-completări sau afirmaţii negative sunt înrădăcinate în subconştientul vostru şi se transformă în gândurile voastre consecvente care au devenit realitatea voastră.

Ceea ce experimentaţi în acest moment in viaţa voastră este o reflectare a afirmaţiilor voastre prezente pe care mintea voastră le consideră a fi adevărate.

Gândurile şi crezurile prezente nu sunt uşor de îndepărtat printr-o nouă afirmaţie. Vestea bună e însă că odată ce o afirmaţie nouă sau un nou gând consecvent ia locul vechiului gând, această nouă afirmaţie va fi la fel de persistentă ca gândul sau nega-completarea pe care le-a înlocuit. Să revii unde erai înainte ar însemna să te împotriveşti noului tău gând consecvent care tocmai s-a instalat.

Dacă ne ascultăm dialogul interior, vom auzi „limitele” şi nega-completările noastre. Toate aceste nega-completări funcţionează ca afirmaţii care ne ţin blocaţi în situaţia prezentă. Aşadar, vedeţi şi voi că afirmaţiile sunt puternice. Le folosim în fiecare clipă a fiecărei zile. Ele ne modelează viaţa, întrucât devin gândurile noastre consecvente.

Sunt gata să pariez că în chiar acest moment vă treceţi în revistă crezurile prezente pentru a afla dacă sunteţi de acord sau nu cu ceea ce tocmai aţi citit. În timp ce citeaţi, v-aţi surprins spunând „*Sunt de acord cu dumneavoastră, dar tot nu cred că vor funcţiona în cazul meu?*” Dacă aşa s-a întâmplat, de fapt afirmaţi că ele nu vor funcţiona în cazul vostru, lucru care, desigur, va fi adevărat pentru voi.

Tocmai din acest motiv sunt afirmaţiile aşa de solide. Poate chiar sunt mai solide decât oricare alt instrument. Soluţia pentru a le face

să funcţioneze este să te asiguri că afirmaţia pe care realmente ţi-o doreşti este afirmaţia adevărată. Când formulăm un enunţ care contrazice ceea ce noi ştim că este adevărat, crezul nostru prezent va lua cuvântul şi ne va spune: „Nu este adevărat. Pe cine vrei tu să păcăleşti?"

Aceasta este nega-completarea noastră. În mod normal, atunci când folosim o afirmaţie, există o parte din noi care nu pierde niciodată din vedere că ceea ce noi spunem nu este, de fapt, adevărat. Când acest lucru se întâmplă, este uşor să fie negat întregul efect al afirmaţiei.

Pentru a contracara această situaţie, este important să vă formulaţi afirmaţiile în aşa fel încât să nu întâmpinaţi rezistenţă (nega-completări) din partea subconştientului vostru.

Modalitatea cea mai eficientă de a face acest lucru este să includeţi cuvântul „aleg" în enunţul vostru afirmativ. O să vă dau câteva exemple, ca să vedeţi despre ce este vorba.

Spuneţi-vă cu voce tare:
„Câştig 100.000 $ pe an."

Acum spuneţi-vă:
„Aleg să câştig uşor şi în mod consecvent 100.000 $ pe an."

Aceste enunţuri par diferite? Iată un alt exemplu:
Spuneţi-vă:
„Sunt atrăgător".

Acum spuneţi-vă:
„Aleg să simt că oamenii mă consideră atrăgător."

Aceste enunţuri par să difere în vreun fel? Să mai încercăm cu un exemplu.
Spuneţi-vă:
„Am prea mulţi cumpărători/clienţi, şi nu pot să mă ocup de toţi."

Acum spuneţi-vă:
„Aleg să am prea mulţi cumpărători/clienţi, şi să nu pot să mă ocup de toţi."

Aceste enunţuri vă afectează în mod diferit?
Când vă uitaţi la enunţurile de mai sus, care dintre ele vi se par mai *credibile*?
Care dintre ele vă creează sentimentul că există o contradicţie?

Care vi se par armonioase sau veridice atunci când le rostiţi?

Care dintre aceste enunţuri vă sugerează mesajul ,,Pe cine vrei să păcăleşti?"

Mai mult ca sigur, primul enunţ din fiecare set.

În general, când adăugaţi cuvântul „aleg" în enunţul afirmativ, el sună mai convingător, în consecinţă este mai uşor să fie acceptat şi crezut. Totodată, în felul acesta se elimină nega-completarea, deci efectul va fi mai puternic şi mai rapid.

În continuare, ca să mă asigur că aţi înţeles care e diferenţa, o să vă mai dau un exemplu:

Spuneţi-vă această afirmaţie:

„Am un automobil de lux nou-nouţ".

Dacă aveţi într-adevăr un automobil de lux nou-nouţ, pur şi simplu schimbaţi acest enunţ cu altul, care se referă la ceva ce nu aveţi. Ideea este să formulaţi un enunţ în care descrieţi un lucru care vă place, dar pe care nu îl aveţi în acest moment.

Observaţi apoi ce sentiment vă provoacă acest enunţ, chiar dacă în momentul de faţă nu aveţi un automobil de lux nou-nouţ sau lucrul despre care aţi afirmat că îl aveţi, dar de fapt nu îl aveţi în acest moment.

În continuare, spuneţi-vă:

„Aleg să am un automobil de lux nou-nouţ".

Care dintre cele două enunţuri este mai credibil pentru voi? Care dintre ele aduce din subconştientul vostru nega-completarea care spune „Pe cine vrei să păcăleşti?"

Când rostiţi primul enunţ, mai mult ca sigur aveţi o rezervă undeva, în străfundurile minţii voastre. O anumită parte din voi pare să contrazică acest enunţ, şi să genereze gânduri de genul *„E imposibil să îmi permit un automobil de lux nou-nouţ" sau „Bine-ar fi să fie adevărat!"* etc.

Pe de altă parte, când adăugaţi cuvântul „aleg" la începutul enunţului, observaţi că îl puteţi spune cu mai multă convingere, fiindcă este credibil să „alegi" să ai un automobil de lux nou. Formulând acest enunţ, imaginaţia voastră nu este suprasolicitată, pentru că nu afirmaţi că aveţi acest automobil nou de lux acum. (Chiar dacă în plan non-fizic sau cuantic chiar îl aveţi!) Voi doar vă afirmaţi intenţia de a acţiona pentru realizarea acestei stări dorite făcând o alegere personală.

Cu alte cuvinte, când includeţi cuvântul „aleg” în afirmaţia voastră, el va schimba semnificativ gradul de acceptabilitate. Rezultatul final este că veţi avea o strategie pozitivă de condiţionare mentală care exclude orice rezistenţă din partea subconştientului vostru. Această strategie s-a dovedit extrem de eficientă pentru toţi clienţii cu care am lucrat în programele mele de instruire pentru îmbunătăţirea performanţei personale.

Cum să creăm afirmaţii puternice şi cu acţiune rapidă

Următorii paşi au fost concepuţi pentru a crea afirmaţii puternice şi cu acţiune rapidă. Ei sunt decisivi, pentru că reprezintă piatra de temelie care va asigura obţinerea unor rezultate pozitive. O să-i trecem acum în revistă, ca să vedem în ce fel vă pot ajuta să vă schimbaţi şi să vă îmbunătăţiţi viaţa în mod semnificativ.

(I) Afirmaţiile voastre trebuie realizate la timpul prezent

Afirmaţiile trebuie formulate la timpul prezent, deoarece în subconştient nu există nici trecut, nici prezent. Chiar dacă un lucru s-a petrecut în trecut, dacă îl rederulaţi în subconştient, *pentru subconştient el se petrece din nou* în chiar momentul prezent.

Iată de ce este imperativ să nu vă derulaţi la nesfârşit benzile vechi. De fiecare dată când faceţi asta, subconştientul vostru gândeşte că experimentaţi din nou respectivul eveniment.

Pentru a vă menţine afirmaţiile la timpul prezent, nu folosiţi cuvinte de genul „într-o zi”, „în curând” sau „mâine”. Trebuie să vă obişnuiţi să simţiţi că tot ceea ce afirmaţi şi vă imaginaţi se *petrece chiar acum* în conştiinţa voastră.

Ideile sunt create în formă. Aceasta înseamnă că dacă acceptaţi o idee la timpul prezent, acea idee va căpăta formă sau se va manifesta foarte rapid, întrucât o acceptaţi la timpul prezent. Merită să subliniem aici că de abilitatea noastră de a accepta ceea ce afirmăm şi vizualizăm depinde cât de mult timp va trece până la manifestarea scopului sau până la îndeplinirea rezultatului final.

Totul funcţionează pe baza nivelului nostru de acceptare. Menţinându-vă afirmaţiile la timpul prezent, acceptaţi scopul la timpul prezent, iar subconştientul vostru va acţiona imediat pentru a-l realiza.

(2) Afirmaţiile voastre trebuie să spună ce DORIŢI, nu ce NU doriţi

Afirmaţiile trebuie să sublinieze *dobândirea* unui lucru, nu pierderea lui.

Nu descrieţi ceea ce vreţi să îndepărtaţi ori să eliminaţi. Dimpotrivă, afirmaţi lucrul spre care *tindeţi*.

Ideea este să vă concentraţi în afirmaţiile şi vizualizările voastre asupra lucrurilor care se află în faţa voastră, nu asupra celor pe care le lăsaţi în urmă sau încercaţi să le evitaţi.

Din experienţa mea, ştiu că mulţi oameni folosesc AFIRMAŢII INVERSE, în loc să afirme ceea ce îşi doresc, ei afirmă ceea ce nu îşi doresc.

Enunţul vostru afirmativ trebuie să descrie ceva ce vă doriţi, nu ceva ce credeţi că „ar trebui" să vă doriţi.

De exemplu, dacă mama v-a spus că „Ar trebui să te faci doctor", este acesta un „ar trebui" sau un „vreau"?

Dacă voi nu vreţi să vă faceţi doctori, înseamnă că vorbim despre un „ar trebui".

Cel mai bun indiciu ca să vă daţi seama dacă enunţul vostru afirmativ este un „ar trebui" în loc să fie un „vreau" este pierderea entuziasmului de a vă formula afirmaţia.

Dacă acest lucru se întâmplă, probabil că afirmaţi un „ar trebui" în loc de un „vreau". Problema e că majoritatea oamenilor nu ştiu ce vor.

Din acest motiv, în loc să formuleze un rezultat pozitiv, ei vor formula un rezultat negativ.

Când îi întreb pe clienţii care vin la seminariile mele „Ce îţi doreşti", e uluitor cum mulţi dintre ei se chinuie să găsească un răspuns care să afirme ce anume îşi doresc.

În cel mai fericit caz, de obicei vin cu o îmbunătăţire a situaţiei lor prezente sau ameliorează ceva ce nu îşi doresc.

Şi fac asta recurgând la comparaţii.

Ei folosesc cuvinte de genul „mai mult", „mai bine" etc.

De exemplu:

„Aleg să mă simt *mai bine*".

„Aleg să am *mai multă* încredere în mine".

„Aleg să am *mai mulţi* bani" etc.

Deşi astfel de propoziţii sunt preferabile enunţurilor negative, neajunsul e că de fiecare dată atenţia este atrasă, în mod indirect, către o situaţie negativă pe care ei nu şi-o doresc.

Cu alte cuvinte, atenţia este atrasă către lucrurile faţă de care ceea ce afirmă ei trebuie să fie „mai bun" sau „mai mult".

În felul acesta, posibilul rezultat negativ le rămâne în minte şi neutralizează însuşi scopul de a formula respectiva afirmaţie.

O să vă dau un exemplu.

Când întreb un client ce anume nu îşi doreşte, descopăr că este capabil să îmi descrie până în cele mai mici detalii lucrurile pe care vrea să le elimine din viaţa lui.

Poate să-mi spună ceva de genul:

„Vreau ca iubitul meu să nu mai petreacă aşa mult timp cu prietenii".

sau

„Ştiu că nu îmi doresc un serviciu pentru care să trebuiască să călătoresc aşa departe".

Explicaţia constă în faptul că ei au în minte o imagine foarte clară despre ceea ce nu le place sau nu îşi doresc, şi de multe ori absolut nici o imagine, sau cel mult o imagine vagă, despre ceea ce ar vrea cu adevărat sa aibă.

Cu alte cuvinte, de obicei îi preocupă intens ceea ce le lipseşte — ceea ce este *în neregulă* în viaţa lor.

Din păcate, este exact modalitatea greşită pentru a realiza o afirmaţie eficientă. Dacă ai în minte o imagine negativă despre ceea ce nu îţi doreşti sau despre lucrurile care *nu îţi plac* referitor la situaţia ta prezentă, nu faci decât să-ţi consolidezi în memorie respectiva situaţie negativă, iar rezultatul final va fi că vei continua să experimentezi la nesfârşit acea situaţie.

Dimpotrivă - dacă poţi să-ţi imaginezi un rezultat pozitiv care ar elimina problema ta, atunci există o foarte mare probabilitate ca tu să atragi în viaţa ta respectivul rezultat, în concluzie, concentrându-te pe ceea ce îţi doreşti, în loc să te concentrezi pe ceea ce nu îţi doreşti, ai toate şansele să ajungi la acest rezultat.

De ce este important acest lucru?

Este important, pentru că subconştientul este asemeni unui computer. Şi, după cum probabil ştiţi, un computer gândeşte în termeni literali. Când introduci informaţie într-un computer pentru a găsi răspunsul la o anumită problemă, trebuie să îţi formulezi

întrebarea în termeni precişi. Subconştientul şi creierul tău funcţionează după acelaşi principiu.

Ca un computer, el interpretează literal inputul pe care îl primeşte. Performanţa lui — sau rezultatul final — este dependentă de precizia comenzilor primite. Trebuie să înţeleagă comanda, altfel pur şi simplu nu ştie ce să facă!

Prin urmare, când alegi să „obţii rezultate mai bune la şcoală" sau formulezi orice alt enunţ comparativ, mintea ta de computer nu înţelege, în ceea ce-o priveşte, „rezultate mai bune" poate să însemne orice.

Poate să însemne rezultate mult mai bune sau doar rezultate un pic mai bune.

Problema este că subconştientul tău nu ştie dacă „rezultate mai bune la şcoală" înseamnă să iei un 10 sau un 8+. Pentru mintea ta de computer, un 8+ *este deja* mai bun dacă ai un 8.

Deci, dacă enunţul tău afirmativ este ambiguu, rezultatul obţinut va fi, şi el, ambiguu.

(3) Afirmaţiile voastre trebuie să fie specifice

Aşa cum aţi văzut, trebuie să afirmaţi exact ce anume doriţi. Enunţul vostru nu trebuie să conţină o comparaţie vagă de genul „mai mult" sau „mai bine", ci trebuie să afirme exact ce vă doriţi.

De exemplu,
„Aleg să câştig (50.000 $) anul acesta".
nu
„Vreau să câştig anul acesta mai mulţi bani decât anul trecut".

Primul enunţ este specific, în vreme ce al doilea este vag. Când sunteţi imprecişi, subconştientul vostru nu înţelege comanda. Dacă voi câştigaţi 40.000 $ pe an şi spuneţi doar „Vreau să câştig anul acesta mai mulţi bani decât anul trecut", subconştientul vostru nu ştie ce înseamnă „mai mulţi", deci poate să interpreteze această expresie ca însemnând doar „un pic" mai mult, şi atunci veţi sfârşi prin a câştiga 40.001 $!

De asemenea, este preferabil să nu folosiţi cuvinte precum „prosperitate'„ sau „abundenţă" atunci când vă programaţi subconştientul. Subconştientul vostru nu înţelege aceste cuvinte din cauză că ele nu sunt specifice. Scrieţi suma exacta de hani pe care

doriţi să o obţineţi.

În exemplul de mai sus, noi am folosit o sumă exactă.

„Aleg să câştig (50.000 $) anul acesta”.

nu

„Aleg abundenta şi prosperitatea financiară''.

Este important să afirmaţi doar atât cât vă puteţi imagina acceptând. Nu afirmaţi nici mai mult, nici mai puţin. Trebuie să aveţi o imagine clară a rezultatului final pe care doriţi să-l obţineţi, ceva ce puteţi accepta fără stres sau anxietate. Totul funcţionează la nivelul nostru de acceptare.

Dacă vreţi să slăbiţi, scrieţi greutatea exactă la care doriţi să ajungeţi.

„Aleg să cântăresc 63 kg până la (data)”.

Dacă vreţi să fiţi un bun părinte, nu afirmaţi:

„Aleg să fiu o mamă bună”.

Nu puteţi obţine o imagine bună a acestui lucru în mintea voastră. Spuneţi, în schimb:

„Aleg să petrec 10 minute pe zi cu fiecare copil pentru a-i ajuta să-şi îmbunătăţească încrederea în ei înşişi”.

sau

„Aleg să petrec 10 minute pe zi cu fiecare copil pentru a-i ajuta să se simtă iubiţi şi acceptaţi.”

sau

„Aleg să-mi disciplinez fiecare copil cu imparţialitate, fermitate şi consecvenţă”.

Dacă spuneţi „*Sunt un bun jucător de tenis*" nu vă va ajuta cu nimic.

Afirmaţi aspectele specifice ale jocului de tenis pe care doriţi să le îmbunătăţiţi: lovitura de rever, urmărirea mingii, serviciul.

Separaţi caracteristicile şi nivelul aptitudinilor de care aveţi nevoie pentru a realiza o acţiune specifică sau o sarcină. Separaţi fiecare tehnică sau pas. E ca şi cum aţi merge la o agenţie turistică şi aţi cere un bilet.

Trebuie să ştiţi exact care este destinaţia. Definiţia clară este esenţială. Asta înseamnă să faci afirmaţii specifice.

(4) Afirmaţiile voastre trebuie să conţină cuvinte care declanşează sentimente şi emoţii

Folosiţi cuvinte care declanşează sentimente şi emoţii. Subconştientul vostru reacţionează la sentimente şi emoţii. Este esenţial să folosiţi cuvinte care produc astfel de reacţii în subconştientul vostru.

Unul dintre sentimentele cele mai productive este entuziasmul. Puneţi în afirmaţiile voastre cât mai mult entuziasm.

Anumite cuvinte pot să stârnească emoţii unor oameni, dar nu şi altora. Fiecare persoană trebuie să găsească acele cuvinte care declanşează emoţia adecvată. Redactaţi-vă afirmaţiile astfel încât ele să producă veselie, entuziasm, fericire şi bucurie. Orice cuvânt sau sintagmă care vă provoacă o emoţie puternică va impresiona profund subconştientul vostru.

Conform unei metode empirice, cu cât este mai multă emoţie, cu atât mai rapidă va fi schimbarea.

Enunţul vostru trebuie să conţină o doză de entuziasm ori un motiv întemeiat. De ce? Fiindcă un enunţ afirmativ lipsit de viaţă e ca o reclamă insipidă de la televizor, nu îi acordăm atenţie, iar impactul ei asupra noastră va fi unul neglijabil.

Când lansezi pe piaţă un produs sau un serviciu, unul dintre primele lucruri de care trebuie să ţii seama în orice reclamă este să atragi ATENŢIA clientului. Dacă ne gândim bine, afirmaţiile voastre sunt ca o reclamă pe care o creaţi pentru a vă atrage VOUĂ ÎNŞIVĂ atenţia. Încercaţi să vă „vindeţi” ideea că este ceva ce vă doriţi cu adevărat. Cu alte cuvinte, vreţi să „cumpăraţi” şi să vă doriţi cu adevărat ceea ce încercaţi să creaţi. Cuvintele pe care le folosiţi în enunţurile voastre afirmative trebuie să vă ajute să faceţi acest lucru.

Iată de ce vă recomand să folosiţi cuvinte şi expresii încărcate de emoţie şi care trag atenţia. Folosiţi adjective şi superlative alese cu grijă pentru a adăuga entuziasm şi energie în enunţul vostru afirmativ. În felul acesta, el va acţiona ca un magnet care vă va atrage către rezultatul dorit.

Folosiţi cuvinte care creează mişcare în imaginile voastre, şi veţi înainta spre scopul vostru cu încredere şi siguranţă.

Ce vrem noi să evidenţiem aici este că e de dorit să vă faceţi enunţurile afirmative cât mai emoţionante şi mai plăcute. Aşa de emoţionante şi de plăcute încât să vreţi să le repetaţi mereu, la nesfârşit!

Iată un exemplu, ca să înţelegeţi mai bine.

„Aleg să mi se pară *uşor şi plăcut* să...”

Incluzând adjectivul „uşor”, literalmente, sarcina voastră va fi mai uşoară. Dacă ceva pare dificil, acest lucru va crea rezistenţă în subconştientul vostru.

Însă dacă pare UŞOR, atunci veţi fi mai relaxaţi în legătură cu realizarea lui, şi rezultatele vor apărea mult mai repede.

Puteţi să folosiţi adjectivul „uşor” cu referire la aproape orice lucru pe care îl faceţi în viaţă. Personal, îl folosesc frecvent cu clienţii mei şi cu mine însumi, şi de fiecare dată are un efect profund asupra rezultatului. Face ca lucrurile să se producă mai repede şi mai uşor.

Un alt cuvânt pe care îmi place să-l folosesc este „distractiv” — de exemplu:

„Aleg să consider că e distractiv să mă antrenez în fiecare zi”.

sau

„Aleg să consider că e distractiv să vin cu idei noi pentru afacerea mea”.

Tuturor ne place să ne distrăm.

Vrem să facem mai mult din lucrurile pe care le percepem ca fiind distractive.

Pentru ca afirmaţiile voastre să aibă mai multă putere de atracţie, puteţi să folosiţi şi oricare dintre următoarele adjective:

Comod
Sigur
Satisfăcător
Rapid
Lin
Încântător... etc.

Dacă folosiţi aceste cuvinte sau altele care implică acelaşi SENTIMENT, vor fi atrase către voi noi modalităţi de a obţine scopul dorit (ceea ce vreţi).

Nu uitaţi că voi sunteţi regizorul şi producătorul filmului vostru, deci puteţi să procedaţi după propria dorinţă.

(5) Afirmaţiile voastre trebuie să se concentreze asupra celui mai bun rezultat posibil

Încercaţi să formulaţi cel mai bun rezultat pe care vi-l puteţi imagina. Să presupunem că vă doriţi un apartament nou.

Dacă afirmaţi doar un apartament „nou”, s-ar putea să vă alegeţi cu un apartament mic, murdar, zgomotos, cu camere prost luminate şi ventilate.

Afirmaţia voastră a funcţionat, pentru voi apartamentul este într-adevăr „nou”, dar s-ar putea să nu fie o locuinţă prea confortabilă.

O afirmaţie mult mai eficientă poate fi următoarea:

„Aleg să locuiesc într-un apartament însorit, spaţios, liniştit, bine întreţinut”.

Acest enunţ afirmativ va atrage un rezultat mult mai bun.

(6) Afirmaţiile voastre trebuie făcute prin propoziţii pozitive

Aşa cum am văzut, întrucât mintea noastră funcţionează asemeni unui computer, cuvintele şi expresiile negative trebuie, pe cât posibil, evitate. Ne va fi întotdeauna mai bine dacă suntem cât se poate de pozitivi atunci când ne formulăm enunţurile sau comenzile pe care le dăm subconştientului.

Prin urmare, ar trebui să vă feriţi să folosiţi cuvinte şi expresii negative cum sunt:

„Nu”
„Nici”
„Niciodată”
„Să nu”
„Să scap de” etc.

Iată un exemplu de enunţ afirmativ negativ:

„Aleg să scap de durerea de cap”.

Şi un exemplu de enunţ afirmativ pozitiv:

„Aleg să mă simt calm şi relaxat”.

Oamenii obişnuiesc să facă alegeri negative fără să conştientizeze acest lucru. Aşadar, când vă formulaţi enunţul afirmativ, nu uitaţi să verificaţi dacă el conţine vreunul dintre cuvintele negative enumerate mai sus. Absenţa sau prezenţa unor astfel de cuvinte vor determina succesul sau eşecul în ceea ce priveşte rezultatul final a ceea ce voi alegeţi să creaţi.

(7) Afirmaţiile voastre trebuie să fie personale

Afirmaţiile voastre trebuie să fie personale. Noi putem afirma doar pentru noi înşine. Nu putem afirma pentru altcineva. Este imposibil să obţinem rezultate afirmând calităţi sau schimbări în alţi oameni, ori să corectăm sau să modificăm situaţii pe care nu le putem controla.

Eu nu pot afirma pentru angajaţii mei, dar pot să afirm în mine însumi o schimbare care să producă şi la ei o schimbare. Dacă voi, echipa, grupul, familia sau personalul firmei sunteţi implicaţi într-un scop colectiv, vă puteţi începe afirmaţiile folosind „noi” în loc de „eu”.

În acest caz, vă sugerez să afirmaţi scopul grupului, dar şi partea voastră individuală din scopul colectiv.

Ambele sunt importante pentru succesul vostru.

Însă trebuie să luăm în calcul faptul că nu putem face o afirmaţie pentru o altă persoană.

Ne putem schimba propriul comportament, şi în felul acesta să încurajăm un răspuns pozitiv din partea partenerului de viaţă, a clienţilor, familiei, a oamenilor pe care îi conducem sau a oamenilor din jurul nostru.

Sunt convins că aţi înţeles până acum că întreaga schimbare trebuie să pornească din interior către exterior. Viaţa este o experienţă ce se desfăşoară din interior către exterior. Poate părea egoist, dar nu putem să dăm ceva ce nu avem deja. Nu pot să te schimb pe tine, dar pot schimba modul în care reacţionez faţă de tine. Prin exemplul meu, tu poţi fi motivat să-ţi îmbunătăţeşti performanţele, dar schimbarea mea trebuie să fie personală, în interiorul meu, nu în tine.

Frecvent, oamenii creează enunţuri afirmative care aleg să îi determine pe alţii să se comporte în mod diferit. Acest lucru presupune că noi avem dreptul de a influenţa modul în care alte persoane ar trebui să se comporte faţă de noi.

De pildă, oamenii vor ca o altă persoană (sau alte persoane) să se poarte diferit faţă de ei, ca în:

„Aleg să-l fac pe Chris să mă iubească”.

„Aleg să-i determin pe clienţii mei să creadă că sunt cel mai bun în ceea ce fac”.

„Aleg să-l fac pe Tom să mă înţeleagă” etc.

Sau vor să se răzbune ori să facă pe altcineva să experimenteze

un rezultat negativ, ca în:

„Aleg să-l fac pe Jim să suporte consecinţele pentru ceea ce el mi-a făcut mie (sau altcuiva.)”

Cazul contrar este atunci când vor ceva bun sau tămăduitor pentru o altă persoană, ca în:

„Aleg să-l fac pe John să se vindece rapid de boala lui”.

La suprafaţă, ultima afirmaţie poate să pară pozitivă. Chiar dacă nu este „greşit” să afirmi un rezultat pozitiv pentru o altă persoană, se pot ivi probleme. Dacă vei aborda lucrurile dintr-o perspectivă „superioară”, va trebui să iei în considerare faptul că s-ar putea să nu fie o idee bună să intervii în modul în care se desfăşoară viaţa unei persoane.

Este posibil ca viaţa acestei persoane să se desfăşoare conform unui „plan superior” de care poate că noi nu suntem conştienţi sau pe care nici nu suntem capabili să ni-l imaginăm.

Indiferent dacă sunteţi sau nu de acord cu acest lucru, este posibil să vreţi să ţineţi cont de el. Adevărul este că noi nu avem acces la ceea ce se întâmplă „realmente” în evoluţia unui individ, prin urmare nu avem dreptul să afirmăm modul EXACT în care trebuie să se desfăşoare viaţa lui, chiar dacă noi credem că avem în vedere un rezultat pozitiv.

În felul acesta negăm totodată întregul scop al formulării enunţului nostru afirmativ, care este acela de a ne oferi NOUĂ puterea de a crea ceea ce NOI ne dorim în propria noastră viaţă.

Dacă simţiţi că vreţi să afirmaţi un rezultat pozitiv pentru o altă persoană, faceţi-o în aşa fel încât să nu presupuneţi că ştiţi ce este cel mai bine pentru acea persoană.

Tot ce trebuie să faceţi este să adăugaţi această propoziţie la sfârşitul enunţului vostru afirmativ:

„Dacă serveşte cel mai bine intereselor lui (numele respectivei persoane)”. Folosind această opţiune, afirmaţia pentru John (descris mai sus ca fiind bolnav) se poate transforma în:

„Aleg să-l fac pe John să se vindece rapid de boala lui, dacă asta serveşte cel mai bine intereselor lui”.

În felul acesta aveţi garanţia că nu încercaţi să decideţi ce este cu adevărat cel mai bine pentru o altă persoană, şi totodată vă exprimaţi dorinţa ca ea să se facă bine.

Ideea este să vă faceţi enunţurile afirmative cât mai utile fără să vă impuneţi valorile proprii.

Acestea fiind spuse, există modalităţi prin care noi putem afirma pentru alţii fără să ne amestecăm în ceea ce este mai bine pentru ei. De exemplu, prima afirmaţie de mai sus poate fi schimbată ca să sune astfel:

„Aleg să simt că Chris mă iubeşte cu adevărat".

Aici faceţi o alegere despre propria VOASTRĂ reacţie faţă de Chris. Este un lucru asupra căruia VOI aveţi controlul, şi care nu implică faptul de a vrea ca altcineva să se schimbe pentru ca voi să fiţi fericiţi.

Iată încă un exemplu:

„Aleg să-l fac pe supraveghetorul meu să mă aprecieze".

Acesta nu este un enunţ afirmativ acceptabil, pentru că presupune ca supraveghetorul să facă o schimbare în comportamentul său. Cu alte cuvinte, voi nu aveţi nici un drept să alegeţi un comportament nou pentru supraveghetorul vostru.

Însă puteţi să reîncadraţi acest enunţ, şi să spuneţi:

„Aleg să simt că supraveghetorul meu mă apreciază".

Este ceva ce VOI puteţi controla. Totodată, vă va determina să căutaţi modalităţi pozitive care să vă arate că supraveghetorul vă apreciază deja, dar că nu aţi observat până acum.

În felul acesta veţi putea să vă concentraţi asupra acestui aspect. Nu uitaţi, când ne concentrăm asupra unui lucru, creăm mai mult din respectivul lucru!

Vă prezentăm câteva exemple în care o persoană alege să-i facă rău unei alte persoane sau caută să se răzbune într-un fel pentru un presupus act de agresiune sau pentru o nedreptate.

„Aleg să-l fac pe John să plătească sau să fie într-un fel pedepsit pentru ce mi-a făcut!".

sau

„Aleg să-l aduc pe John în faţa justiţiei pentru ce a făcut".

Chiar dacă poţi să-ţi doreşti acelaşi lucru, nu ai nici un drept să-l afirmi! În plus, nu face decât să te determine să te concentrezi asupra *răului* sau a *nedreptăţii*.

În loc să procedezi astfel, poţi să-l reîncadrezi ca să te ajute PE TINE să depăşeşti sau să accepţi cele întâmplate.

Nu poţi face acest lucru decât prin intermediul percepţiei pe care o ai despre evenimentul în cauză.

O alegere afirmativă mult mai puternică şi utilă ar putea fi:

„Aleg să accept că această (nedreptate sau experienţă dureroasă)

nu mai poate să îmi facă rău acum”.

sau

„Aleg să mă eliberez de consecinţele acestei (experienţe dureroase)”.

Când faceţi aceste alegeri, vă eliberaţi de dorinţa nestăpânită de a căuta să vă răzbunaţi.

Dacă stăm să ne gândim, adevăratul motiv pentru care încercăm să ne răzbunăm este ca *să putem să uităm trecutul şi să recreăm ori să restabilim echilibrul în viaţa noastră.*

Dacă putem să-l restabilim alegând să uităm, atunci *echilibrul va fi în mod automat restabilit*.

Totodată, în felul acesta dispare nevoia de răzbunare sau nevoia de a ne concentra asupra rezultatului vieţii ALTORA.

Important în acest context este că nu putem schimba evenimentele din trecut, oricât de dureroase ar fi fost ele, însă putem întotdeauna să alegem SENTIMENTELE pe care le avem în legătură cu ele, şi să ne vindecăm pe noi înşine.

(8) Afirmaţiile voastre nu trebuie să conţină comparaţii

Am spus că afirmaţiile trebuie să fie personale. Este important să înţelegeţi că nu sunteţi în competiţie cu nimeni. Noi suntem aici pentru a crea, nu pentru a intra în competiţie. Competiţia este un mod de a încerca să vă impuneţi, să vă remontaţi slaba imagine de sine. Singura persoană cu care trebuie să concuraţi sunteţi voi înşivă. De fapt, nici aici competiţia nu este necesară. Scopul nostru ar trebui să fie întotdeauna cel de a atinge perfecţiunea.

Dacă încercaţi să vă comparaţi cu o persoană pe care o percepeţi ca fiindu-vă superioară, întotdeauna vă veţi simţi „mai prejos” decât unul sau altul.

Dacă vă comparaţi cu cei care vă sunt inferiori, veţi simţi un sentiment de falsă superioritate, şi veţi trăi cu teama ca nu cumva aceşti oameni să vă ajungă din urmă.

Să nu afirmaţi niciodată că sunteţi la fel de bun sau mai bun decât cineva. Dacă eu spun „Sunt cel mai bun agent comercial din companie”, poate că ceilalţi agenţi comerciali din companie nu sunt extraordinari. Nu e nevoie de prea mult ca să fii mai bun decât cineva care e mediocru. Întotdeauna se va găsi cineva care să fie mai bun decât voi într-un domeniu sau altul, şi întotdeauna va exista

cineva care nu e la fel de bun decât voi.

În ambele cazuri, comparaţia vă dăunează.

Pe mine nu mă preocupă ce faci *tu*. Mă preocupă doar ce fac *eu*. Asta nu înseamnă că nu îţi observ performanţele. Pot învăţa din succesul tău. Aici nu e vorba de comparaţie. Ce vreau să spun este că îmi place o anume calitate sau caracteristică de-a ta, şi cred că îmi poate aduce beneficii.

În munca mea, observ alţi oratori şi profesori.

Dacă îmi place modul în care îşi expun subiectul, sincronizarea lor sau orice altceva, îmi programez subconştientul să facă acelaşi lucru. Îmi programez în conştiinţă tehnicile lor de predare care s-au dovedit a avea succes.

Un alt vorbitor în public sau profesor care-mi ascultă prezentarea ar trebui să facă acelaşi lucru. Repet, nu este nevoie să facem comparaţii.

Nu trebuie decât să creăm şi să ne străduim să atingem perfecţiunea.

(9) Afirmaţiile voastre trebuie să fie credibile

Este dăunător pentru voi să afirmaţi un lucru pe care nu-l puteţi accepta pentru voi înşivă la nivel subconştient.

Dacă afirmaţi un lucru pe care nu-l puteţi accepta, veţi plasa cereri nerealiste asupra realităţii voastre privind performanţele.

Trebuie să fiţi capabili să vă vizualizaţi afirmaţia la persoana I, timpul prezent.

Dacă nu vă puteţi vedea făcând respectivul lucru, trăind aşa, arătând aşa, sau având acel lucru, atunci nu veţi reuşi.

Trebuie să fiţi capabili să vă vizualizaţi experimentând respectivul lucru la persoana I, timpul prezent.

Ideea este să creaţi experienţa în minte fără anxietate sau stres, fiindcă stresul şi anxietatea sunt neproductive dacă vreţi să obţineţi performanţe ridicate.

Cuvântul-cheie este echilibru.

Nu afirmaţi scopuri care sunt prea uşoare, altfel nu veţi fi suficient de motivaţi să acţionaţi pentru a le realiza.

Pe de altă parte, nu afirmaţi scopuri pe care nu vi le puteţi imagina sau pe care nu le puteţi accepta, căci veţi fi intimidaţi de scop, şi nu veţi începe să lucraţi pentru a-l îndeplini.

Am spus mai devreme că este înţelept să ne împărţim scopurile în fragmente mici şi realiste, fragmente care, după ce vor fi îndeplinite, vor alcătui scopul în ansamblu.

Factorul credibilitate este esenţial pentru ca acest proces să funcţioneze.

Afirmaţiile voastre trebuie să fie credibile.

Adică *suficient de însemnate pentru a vă stârni entuziasmul, dar suficient de modeste pentru a fi realiste*.

O modalitate de a proba credibilitatea afirmaţiilor voastre este să faceţi următorul „Test de Credibilitate".

După ce vă formulaţi afirmaţia, întrebaţi-vă, pe o scară de la 0 la 10 (10 reprezentând credibilitatea maximă): „Cum îmi evaluez sentimentul pe care mi-l provoacă această afirmaţie?"

Dacă răspunsul vostru se situează la 8 sau mai jos, înseamnă că trebuie să vă examinaţi nega-completarea şi să lucraţi pentru a o elimina sau a o înlocui.

Este important să faceţi acest lucru, pentru ca afirmaţia să „funcţioneze" ori să „se fixeze" în subconştientul vostru. Reîncadraţi afirmaţia astfel încât să treacă testul de credibilitate.

(10) Afirmaţiile voastre trebuie să creeze echilibru

Puterea afirmaţiilor nu trebuie subestimată. Atunci când sunt folosite corect, veţi fi atraşi aproape obsesiv către scopul vostru. Este important să alegem scopuri care sunt pozitive şi benefice. Echilibrul este cheia.

Dacă faceţi afirmaţii doar pentru afacerea sau cariera voastră, relaţia cu familia sau partenerul de viaţă poate să sufere.

Planificaţi-vă afirmaţiile astfel încât să vă dezvoltaţi simultan în TOATE domeniile vieţii voastre.

Sunteţi capabili să faceţi multe afirmaţii în acelaşi timp, cu condiţia ca ele să nu fie *conflictuale*.

Pentru a crea echilibrul, asiguraţi-vă că nu lăsaţi deoparte, subevaluaţi ori supraevaluaţi vreo porţiune din viaţa voastră.

Străduiţi-vă să fiţi echilibraţi ca persoană completă, nu doar ca un individ care excelează într-un singur domeniu al vieţii.

Unul dintre cuvintele cele mai importante din limbă este echilibru. Dacă aveţi echilibru, aveţi totul.

Nu vreţi să obţineţi un lucru, şi să pierdeţi restul.

Le puteţi avea pe toate, deci programaţi-vă fiecare domeniu al vieţii pentru a crea echilibrul.

(11) Afirmaţiile voastre trebuie să respecte „principiul păstrării secretului”

Principiul păstrării secretului înseamnă că scopurile voastre trebuie să fie ştiute numai de voi. Dacă le spuneţi altor oameni, cel mai probabil ei fie vă vor descuraja, fie vor încerca să vă oprească. Oamenii tind să fie deranjaţi atunci când începeţi să evoluaţi şi să vă schimbaţi, fiindcă „vitalitatea” voastră face ca „apatia” lor să pară mai reală! Dacă vă dezvăluiţi scopurile şi afirmaţiile altora, le oferiţi oportunitatea de a acţiona împotriva voastră. Ei vă vor spune că e o aiureală şi că n-o să meargă.

Întrucât avem tendinţa să considerăm că alţii sunt mai deştepţi sau mai înţelepţi decât noi din pricina slabei noastre imagini de sine, sfârşim prin a-i crede. Gândiţi-vă de câte ori aţi renunţat să faceţi ceva ce doreaţi din cauză că aţi ascultat de altcineva. Şi mai gândiţi-vă de câte ori aţi regretat că nu v-aţi ascultat pe voi înşivă. *Dezvăluiţi-vă afirmaţiile şi scopurile doar oamenilor care au nevoie să le cunoască sau care vă pot ajuta să vă realizaţi scopul mai repede*. Ne referim aici în special la scopurile personale, însă dacă e vorba despre scopuri de echipă, le puteţi împărtăşi celorlalţi. Fixarea scopurilor prin cooperare este esenţială într-un grup, pentru că aveţi un scop comun.

Multora dintre noi li s-a spus să-şi fixeze un scop şi să spună tuturor ce intenţionează să facă. În felul acesta, ne vom simţi jenaţi dacă dăm înapoi. Nu cred că acesta este un comportament sănătos. Dacă procedaţi astfel, scopul vostru devine un „trebuie”. Dacă „trebuie” să fac un lucru, mă voi opune schimbării, chiar dacă ea este în beneficiul meu. Acest „trebuie” cauzează constrângere, stres, tensiune şi anxietate. Dacă vă păstraţi pentru voi scopurile şi afirmaţiile, e mai puţin probabil ca oamenii să încerce să vă oprească sau să vă ofere sfaturi.

Desigur, ei vă vor spune că vă oferă „sfaturi” spre „binele vostru”. Să nu-i credeţi! Sfaturile lor se bazează pe nivelul lor prezent de conştiinţă - nu pe al vostru! Momentul propice pentru a le spune despre scopurile voastre este *după* ce v-aţi împlinit scopul, în loc să le spuneţi „*Iată ce vreau să fac*”, spuneţi-le „*Iată ce am făcut*”.

În felul acesta veţi fi liberi să vă folosiţi afirmaţiile pentru a vă concentra asupra realizării scopului vostru.

Cum să folosim „Poliţa de asigurare pentru afirmaţii”

Am discutat mai devreme că este inadecvat să afirmăm pentru alţii, fiindcă nu avem cum să ştim ce anume este „cel mai bine” pentru alţii.

Putem să aplicăm acest principiu şi pentru propriile noastre afirmaţii. Uneori credem că ştim ce este cel mai bine pentru noi, şi avem dreptate.

Alteori putem să ne facem mai mult rău decât bine.

Reţineţi că afirmaţiile sunt puternice şi că ele vor aduce în viaţa noastră lucrurile asupra cărora ne concentrăm, folosind repetiţia şi emoţia.

Ce se întâmplă dacă afirmaţia pe care o formulezi nu-ţi serveşte interesele?

Poate că există altceva ce ar trebui să afirmi, şi care ar produce pentru tine un rezultat mai pozitiv.

Având această idee în minte, mie îmi place să folosesc Poliţa de Asigurare pentru Afirmaţii. Când fac o afirmaţie, îmi place să adaug următoarele:

„Accept acest lucru sau CEVA MAI BUN. Te rog să faci indiferent ce se petrece spre a ne fi cel mai bine, mie şi tuturor persoanelor implicate”.

În felul acesta, ai un pic de „asigurare” suplimentară că ceea ce tu afirmi, sau CEVA MAI BUN, va apărea în viaţa ta pentru a-ţi îndeplini dorinţele. Şi, totodată, că ceea ce afirmi serveşte cel mai bine intereselor tale şi ale tuturor persoanelor implicate. Nu are cum să facă rău, şi de multe ori va aduce un rezultat plăcut la care nici nu te gândeai.

Modele de afirmaţii

În continuare, aş dori să vă împărtăşesc câteva afirmaţii v-ar putea fi utile.

Ele sunt afirmaţii generale care vă vor permite să înţelegeţi mai bine lucrurile despre care am discutat.

Aleg să îi iert pe toţi.

Aleg să fiu pe deplin responsabil pentru viaţa mea, şi nu mai dau vina pe alţii.

Aleg să-mi iubesc corpul şi să-l tratez cu deplin respect.

Aleg să cred că există o Putere care lucrează prin mine pentru a manifesta binele în viaţa mea.

Aleg să îmi permit să fac greşeli.

Aleg să mă iubesc necondiţionat, indiferent cât de multe greşeli fac.

Aleg să cred că nu sunt ceea ce am, şi nu sunt ceea ce fac.

Aleg să mă separ de ceea ce am şi de ceea ce fac.

Aleg să înţeleg şi să practic deplina responsabilitate.

Aleg să cred că fiecare persoană cu care vorbesc este un potenţial cumpărător al produsului sau serviciului pe care îl ofer.

Aleg să mă mândresc cu mine însumi şi cu imaginea companiei mele în comunitatea în care trăiesc.

Aleg să scot ce-i mai bun din clienţii mei.

Aleg să descopăr rapid şi cu uşurinţă nevoile clienţilor mei.

Aleg să ştiu că sunt competent în cariera mea.

Aleg să mă bucur de viaţa, profesia şi relaţia mea cu oamenii.

Aleg să manifest o aşteptare pozitivă a unui rezultat de succes, şi trec zilnic de obstacole.

Aleg să înţeleg diferenţa dintre retragere şi înfrângere.

Aleg să mă simt capabil să mă exprim şi ştiu că şi alţii mă văd astfel.

Aleg să fiu un magnet pentru ideile creatoare. Ideile creatoare curg către mine.

Aleg să fiu viu 100% din timp şi să arăt asta acţionând cu entuziasm.

Aleg să îmi fie uşor să am încredere în mine.

Aleg să fiu deschis intuiţiilor de la Sinele meu Superior.

Aleg să am încredere în mine şi să ştiu exact ce trebuie să spun şi să fac.

Aleg să găsesc modalităţi noi şi pozitive de a juca jocul vieţii.

Aleg să cred că eu îmi creez propriile experienţe.

Aleg să îmi fac planuri pentru ziua de mâine, dar să trăiesc pentru ziua de astăzi.

Aleg să rezolv problemele trecutului şi să renunţ la povara grea pe care am dus-o.

Aleg să fiu curajos şi să fiu dispus să risc să fiu eu.

Aleg să merit să fiu iubit şi să fiu capabil.

112

Aleg să fiu mai conştient cu privire la viaţa mea decât înainte.

Aleg să iubesc Sursa mea de putere.

Aleg să renunţ la vechile idei şi sunt deschis la noi moduri de a face lucrurile.

Aleg să renunţ la tot ceea ce nu-mi susţine scopurile.

Aleg să îi eliberez pe toţi, şi toţi mă eliberează pe mine.

Aleg să fiu eficace şi eficient în situaţii stresante.

Aleg să anticipez cu uşurinţă evenimente în imaginaţia mea şi ştiu cum să le fac faţă atunci când apar.

Aleg să accept că presiunea este incitantă şi stimulatoare pentru mine.

Sunt chiar mai creator atunci când mă aflu sub presiune.

Aleg să am o viaţă interesantă şi să atrag în jurul meu oameni interesanţi.

Aleg să mă bucur să îi ajut pe membrii familiei mele în dezvoltarea lor personală.

Aleg să am o memorie excelentă şi să îmi amintesc clar şi cu uşurinţă.

Aleg să fiu organizat şi să am întotdeauna un plan de acţiune.

Aleg să îmi asum riscuri calculate pentru a-mi îmbunătăţi viaţa.

Aleg să mă bucur de rezultatele obţinute din lectura acestei cărţi.

Prima afirmaţie pe care trebuie să o imprimaţi este următoarea:

Aleg să îmi placă să-mi fac afirmaţiile cu regularitate.

Această din urmă afirmaţie vă va programa mintea astfel încât să vă placă să folosiţi afirmaţiile cu regularitate.

În esenţă, trebuie să începeţi prin a imprima noul obicei de a folosi afirmaţii.

Înainte de a încheia cu discuţia despre afirmaţii, daţi-mi voie să vă întreb un lucru: publicitatea funcţionează? Sigur că da!

Se cheltuiesc miliarde de dolari pe reclame care au rolul de a ne capta *atenţia* şi a ne determina *să acţionăm* (să le cumpărăm produsele).

Cei care lucrează în domeniul publicităţii ştiu că dacă spun mereu un lucru cu repetiţie şi emoţie vor reuşi să ne capteze atenţia.

Efectiv *ne vor condiţiona să cerem un anumit produs sau serviciu*.

Dacă ei sunt dispuşi să cheltuiască miliarde de dolari pe reclame pentru a vă capta atenţia, nu ar fi înţelept ca şi voi să faceţi acelaşi lucru, numai că pe gratis?

În plus, tot ce pot spera ei este să vă capteze atenţia doar pentru

câteva clipe o dată, pe când voi, voi de câte ori pe zi puteţi face asta?

De ce nu aţi face „publicitate”' pentru voi înşivă?

Alegeţi propria voastră „reclamă”.

Ajustaţi-vă propria repetiţie şi propria emoţie. Puteţi face singuri imprimarea cu mare succes.

Doar că de data asta trebuie să alegeţi rezultatul final sau ceea ce vreţi să vă „vindeţi” singuri!

Cei mai mulţi oameni încearcă să schimbe un obicei sau o atitudine, ori să creeze un rezultat fără să folosească în mod conştient procesul de imprimare, cu toate că exact acest proces ne-a făcut să fim ceea ce suntem astăzi.

În trecut, am încercat să ne schimbăm performanţa sau rezultatul final înainte de a ne schimba imaginea pe care o aveam.

Acum, prin tehnica imprimării, puteţi să faceţi în viaţa voastră exact schimbările pe care vi le doriţi într-o manieră uşoară, relaxată şi controlată.

Încercaţi! Vă garantez că veţi fi încântaţi de rezultat!

CAPITOLUL VIII
CUM SĂ VĂ ÎNDEPLINIŢI DORINŢELE FINANCIARE

Intenţia mea este ca, citind şi exersând principiile din acest capitol, să puteţi să vă îndepliniţi toate dorinţele financiare. Sunt convins că aţi auzit dictonul „bogaţii se îmbogăţesc şi mai mult, iar săracii sărăcesc şi mai mult”. Ei bine, la suprafaţă ni se pare o nedreptate, până nu înţelegem că *gândurile noastre consecvente creează rezultatele noastre consecvente*. Cei care sunt bogaţi se gândesc în permanenţă la bogăţii. Cei care trec prin sărăcie se gândesc în permanenţă la sărăcie, aşa că aceasta devine pentru ei o profeţie privind propria împlinire.

Dacă nu manifestăm bogăţie în viaţa noastră este din cauză că folosim Legea Atracţiei în sens invers.

Nu are nimic de-a face cu economia, recesiunea, inflaţia, rata dobânzilor sau faptul că avem ori nu serviciu.

Nu se întâmplă aşa din cauză că Energia-sursă ar fi blocată.

Motivul adevărat este că suntem concentraţi pe ceea ce *nu ne dorim*, în loc să ne concentrăm pe ceea ce ne dorim.

Amintiţi-vă că atragem mai mult dintr-un lucru atunci când ne concentrăm asupra lui. Când mintea se fixează pe ceva, apare un flux de energie. Când conştiinţa noastră este plină de crezuri, presupuneri, gânduri, idei, concepte şi noţiuni care încurajează în mod direct un crez despre lipsuri, neajunsuri, limitare ori sărăcie, viaţa noastră devine o reflectare a acestor gânduri.

Noi suntem cauza, nu efectul

Adevărul este că noi suntem creatorii sau cauza stării noastre financiare. Suntem singurii responsabili pentru că avem destul sau nu avem destul. Înainte de a putea fi realizată o schimbare, trebuie să acceptăm această responsabilitate. Dacă ne simţim blocaţi din punct de vedere financiar, aceasta se întâmplă din cauză că lucrăm pentru a ne realiza gândurile negative. E ca şi cum am crea un

monstru. Dacă îl creăm, până la urmă el se va întoarce împotriva noastră. Dacă creaţi lipsa şi limitarea în conştiinţa voastră, în cele din urmă acestea vă vor deposeda de capacitatea de a produce bogăţie.

Viaţa noastră e creată după chipul şi asemănarea noastră, în consecinţă, în esenţă noi nu facem decât să copiem. Un mod de a privi acest lucru este să considerăm universul o mare maşină de copiat, care ne copiază în permanenţă gândurile. Greşelile noastre îşi au originea nu într-un defect înnăscut referitor la cine suntem, ci în propria noastră ignoranţă. Întrucât ignoranţa este problema noastră, rezultă în mod logic că sarcina noastră este să ne înfrângem ignoranţa şi să o înlocuim cu Adevărul. Trebuie să renunţăm la deciziile, crezurile şi blocajele care ne împiedică să ne atingem propriul potenţial, în acest caz experimentarea bogăţiei.

Gânduri despre bani

Gândurile despre bani sunt dominante în cultura noastră, iar aceste gânduri pot să fie plăcute sau deranjante. Banii nu vă pot face fericiţi, dar vă pot scăpa de multe lucruri care vă aduc nefericire. Banii vor fi întotdeauna o parte importantă a vieţii voastre, indiferent dacă vă place sau nu. Banii determină, în majoritatea cazurilor, calitatea vieţii voastre, pentru că banii vă permit să fiţi liberi. Puteţi să fiţi nefericiţi din cauza problemelor financiare, sau puteţi să vă folosiţi puterea de Creatori Voluntari pentru a vă rezolva aceste probleme.

Prea mulţi oameni nu fac decât să supravieţuiască ori să se descurce — trăiesc de azi pe mâine şi de la un salariu la altul. Majoritatea adulţilor consideră problema banilor drept principala sursă de stres. Permanenta grijă a banilor este epuizantă.

Din moment ce banii pot să ne ruineze sănătatea, să ne afecteze relaţiile personale, cariera, şi să ne distrugă fericirea, crearea prosperităţii financiare şi a abundenţei ar trebui să fie în fruntea listei noastre de priorităţi.

Oricine poate deveni bogat. A fi bogat înseamnă să fii mulţumit de starea ta financiară, să nu duci lipsă de nimic, să fii eliberat de probleme financiare presante. Dacă problemele financiare vă afectează şi vă fac rău, vouă şi familiilor voastre, trebuie să faceţi ceva ACUM!

Clarificarea crezurilor noastre despre bogăţie

Este necesar să ne clarificăm vechile idei, crezuri şi concepte care ne împiedică să experimentăm bogăţia. Această clarificare poate să implice renunţarea la unele crezuri greşite despre bogăţie, cum ar fi: nu există destul pentru toată lumea, e un deficit de bani pe piaţă şi locurile de muncă sunt puţine, economia nu este prielnică afacerilor, e greu să te îmbogăţeşti sau nu meritäm să fim bogaţi. Toate aceste crezuri nu au nici o legătură cu îmbogăţirea. În acelaşi timp, nu trebuie să acceptăm crezurile negative pe care alţii le au despre bogăţie. Trebuie să gândim cu mintea noastră şi să cunoaştem Adevărul despre propria noastră viaţă, indiferent care sunt circumstanţele noastre prezente.

Trebuie să ne afirmăm relaţiile pe care le avem cu banii

După ce ne clarificăm gândurile, trebuie *să afirmăm ceea ce vrem să credem cu privire la propria noastră relaţie cu banii*. Este necesar să ne umplem conştiinţa cu Adevărul despre abundenţă în locul minciunilor pe care le-am achiziţionat până acum. în esenţă, trebuie să afirmăm Adevărul pentru noi înşine. Putem face acest lucru folosind afirmaţii precum:

Aleg să ştiu cum să fiu bogat.

Aleg să merit să fiu bogat.

Aleg ca venitul să-mi depăşească cheltuielile.

Aleg să îmi acord permisiunea de a mă bucura de bani.

Aleg să renunţ la ostilitatea mea fată de faptul de a fi bogat.

Aleg să accept ca banii să curgă în viaţa mea începând din acest moment.

Aleg să fiu bogat în conştiinţă şi bogat în dolari.

Formulaţi-vă afirmaţii referitoare la bani şi aplicaţi-le în domeniile în care aveţi nevoie de consolidare ori de schimbare.

Creaţi bogăţie folosindu-vă imaginaţia

Noi, toţi, întotdeauna creăm bogăţie folosindu-ne imaginaţia, dar dacă nu suntem conştienţi de acest proces, ceea ce facem de fapt este să creăm folosindu-ne de propriul trecut. Folosim trecutul pentru a crea prezentul şi viitorul

Folosiţi-vă imaginaţia şi vizualizarea pentru a vă crea viaţa aşa cum doriţi voi să fie. Nu rămâneţi blocaţi în trecut. Dacă faceţi asta, vă veţi forma viitorul bazându-vă pe limitările trecutului. Important este să aveţi încredere că universul vă va susţine în crezurile voastre. Noi nu avem încredere în univers din cauză că nu înţelegem cum funcţionează Legea Minţii. Nu avem o înţelegere clară a faptului că universul şi toate legile lui sunt demne de încredere, inclusiv Legea Minţii.

Ne putem baza pe Legea Minţii întrucât ea funcţionează cu precizie matematică. Tot ceea ce creăm în conştiinţa noastră vom experimenta în propria viaţă. Ştiu că aţi obosit să mă tot auziţi spunând aceste cuvinte, dar intenţia mea este ca, prin repetiţie, ele să devină o parte din modul vostru de a gândi, a simţi, a acţiona şi a reacţiona. Legile universului funcţionează întotdeauna. Noi nu ştim cum anume funcţionează ele, aşa cum nu ştim întotdeauna cum funcţionează legile ce ne guvernează existenţa fizică. Ştim că funcţionează, şi atât. Nu ştim de ce combinând albastru cu galben obţinem verde, dar ştim că aşa se întâmplă.

Descoperind însă legile, putem să le folosim cu încredere sau putem să le ignorăm. Universul este impersonal, prin urmare noi suntem cei care decidem în ce mod vom folosi legea.

Viaţa voastră este o copie a conştiinţei voastre

Am spus mai devreme că noi creăm folosindu-ne imaginaţia. Creăm spunând ceea ce ne dorim şi ştim că este just să avem. Ştim că ceea ne dorim pentru noi nu îi deposedează pe ceilalţi de nimic. La fel, ceea ce are altcineva nu ne deposedează pe noi de nimic.

Oamenii care ştiu că sunt Creatori Voluntari nu-şi trăiesc viaţa în frică. Ei înţeleg legile universului şi cooperează cu ele. Ei ştiu că ceea ce dai se va întoarce în cele din urmă la tine.

Cu alte cuvinte, energia pe care o depui va determina rezultatele pe care le obţii.

Când înţelegeţi acest lucru, înţelegeţi totodată că viaţa voastră este o copie exactă a gândurilor voastre. Prin urmare, atunci când vă priviţi propria viaţă, puteţi întotdeauna vedea până în cele mai mici detalii care vă sunt gândurile, întrucât corpul vostru, relaţiile voastre şi viaţa voastră reprezintă un mecanism de feedback al minţii voastre.

Ea vă trimite în permanenţă feedback despre conţinutul gândurilor voastre.

Vestea bună e că puteţi schimba acele gânduri care nu vă susţin în a obţine ceea ce vă doriţi. Nu sunteţi niciodată blocaţi. Libertatea depinde doar de un gând.

Cu cât daţi mai mult, cu atât veţi primi mai mult

Punând în practică aceste principii, nu numai că ne ajutăm pe noi înşine, ci le dăm şi altora posibilitatea de a-şi trăi viaţa urmându-ne exemplul.

Contribuţia noastră - faptul că acordăm altora din timpul, talentul şi resursele noastre - este esenţială pentru a crea bogăţia. *Cu cât daţi mai mult, cu atât veţi primi mai mult*.

Dacă aveţi gânduri bazate pe frică, vă va fi frică să daţi. Însă dacă vă e frică să daţi, nu veţi şti ce înseamnă să primeşti.

Aşadar, trebuie să dăruim exact lucrul pe care îl dorim. Merită să repet. *Trebuie să dăruim exact lucrul pe care îl dorim*. Dacă vreţi bani, dăruiţi bani. Dacă vreţi iubire, dăruiţi iubire. Dacă doriţi recunoaştere, dăruiţi recunoaştere.

Oricare ar fi lucrul pe care nu îl aveţi, trebuie să-l dăruiţi şi să-l împărtăşiţi cu ceilalţi.

La fel, şi ceea ce avem trebuie să folosim în comun şi să împărtăşim cu ceilalţi. De fiecare dată când recunoaştem abundenţa pe care ştim că deja o avem, conştientizăm şi mai mult această abundenţă. Pe măsură ce conştientizăm mai mult propria abundenţă, vom experimenta şi mai multă abundenţă în viaţa noastră.

Puterea recunoştinţei

Doar cei care ştiu că au deja, pot să aibă mai mult. Cei care nu ştiu că au, gândesc că trebuie să „acumuleze” ca să aibă. Viaţa lor le reflectă gândirea prin sărăcie, lipsă, deficit, limitare, suferinţă şi luptă pentru putere. Este imperativ să înţelegem că nu este nimic de acumulat. Tot ceea ce trebuie să facem este să FIM. Faptul de A FI este creator.

Dorinţa de a acumula este o consecinţă a fricii.

Întotdeauna recunoaşteţi ceea ce aveţi deja. Începeţi de fiecare dată din poziţia în care vă aflaţi.

Apreciaţi ceea ce aveţi în acest moment, indiferent cât de puţin pare în comparaţie cu ceea ce au alţii. În loc să vă plângeţi în legătură cu ceea ce aveţi, pe motiv că nu e destul, apreciaţi întotdeauna ceea ce aveţi în prezent. Există un vechi proverb care spune „Îmi părea rău că nu am pantofi până când am întâlnit un om care nu avea picioare".

Iată unul dintre cele mai puternice secrete dacă vreţi să aduceţi mai multă bogăţie în viaţa voastră: dezvoltaţi o „atitudine de recunoştinţă" pentru tot ceea ce aveţi acum, şi veţi vedea cum viaţa voastră începe să evolueze şi să se îmbogăţească.

Conceptul de Bancă Universală

Obişnuiţi-vă cu conceptul unei bănci universale. De fiecare dată când daţi şi nu vedeţi că aţi primi imediat o răsplată, gândiţi-vă că aţi făcut o depunere în Banca Universală şi că ea vă va fi înapoiată cu dobândă exact la momentul potrivit. Tot ceea ce daţi trebuie să se întoarcă la voi. Aceasta este Legea Cauzei şi Efectului, şi nu poate fi schimbată.

Nu faceţi greşeala de a încerca să decideţi când şi prin ce căi binele pe care îl faceţi se va întoarce la voi, dar fiţi conştienţi că dacă faceţi depuneri în Banca Universală, binele se va întoarce la voi în nenumărate feluri. Uneori, abundenţa voastră se va manifesta foarte repede. O să vi se pară de-a dreptul magic. Alteori, binele se va întoarce la voi într-un mod neaşteptat. Tot ce trebuie să ştiţi e că el este acolo şi că se va întoarce la voi. Construiţi-vă în această privinţă o încredere tot atât de solidă ca şi încrederea că soarele răsare în fiecare dimineaţă.

Legea Circulaţiei

Să analizăm un pic Legea Circulaţiei. Şi de data aceasta, tot ce trebuie să facem este să privim natura. De exemplu, un eleşteu. Dacă apa doar intră în eleşteu, în scurt timp eleşteul va stagna şi nu va mai exista viaţă în el. Dacă apa doar iese din eleşteu, în scurt timp el va seca şi, iarăşi, nu va mai fi capabil să întreţină viaţa. Însă dacă apa intră şi totodată iese din eleşteu, apa lui va fi limpede cum e cristalul şi capabilă să susţină viaţa.

Noi putem trage învăţăminte din exemplele existente în natură. La

fel se întâmplă şi în viaţa noastră financiară.

Dacă ne lăsăm banii să circule neîngrădit, în viaţa noastră vor intra tot mai mulţi bani.

Un alt aspect al circulaţiei este descărcarea, începeţi să vă descărcaţi de tot ceea ce nu mai constituie o parte din ceea ce doriţi să creaţi în propria viaţă.

Renunţaţi la lucrurile materiale pe care nu le mai folosiţi sau care nu vă mai trebuie spre a face loc lucrurilor pe care vi le doriţi sau de care aveţi nevoie în prezent. Cel puţin o dată pe an e bine să vă inspectaţi întreaga locuinţă — în special debaralele — şi să vedeţi ce lucruri nu vă mai sunt de folos. Dacă nu aţi îmbrăcat ceva sau nu aţi folosit ceva în ultimele douăsprezece luni, renunţaţi la respectivele obiecte. Dăruiţi-le prietenilor sau oamenilor care au nevoie de ele. Oferiţi-le instituţiilor de caritate. Când faceţi curăţenie, aranjaţi lucrurile rămase, fiindcă dezordinea din viaţa voastră indică dezordinea din mintea voastră. Cum e în exterior, aşa e şi în interior.

Emerson spunea „Feriţi-vă să ţineţi în mâini prea mult bine”. Cum e posibil aşa ceva? Cum e posibil să avem prea multă sănătate, fericire, iubire sau bani? Emerson a vrut să spună că noi blocăm binele să se reverse în viaţa noastră ţinând prea strâns de ceea ce avem. Pentru a ne spori ceea ce avem, trebuie să fim dispuşi să renunţăm la ceea ce credem că trebuie să păstrăm.

Banii reprezintă o idee în acţiune

Trăim într-un univers care abundă în idei ce curg prin timp şi spaţiu. De noi depinde să luăm din acest flux lucrurile care ne sunt necesare. Există un preaplin de idei, idei pe care le putem folosi pentru a crea mai multă bogăţie în viaţa noastră. Dacă stăm să ne gândim, *banii reprezintă o idee în acţiune*. Dacă stăm în fluxul vieţii şi spunem „Nu e destul”, sau „Nu pot să am”, ori „Nu sunt capabil să”, atunci acest flux trece pe lângă noi. Curentul vieţii curge în permanenţă, şi curge chiar în acest moment. Oamenii strâng bani, se agaţă de ei, încearcă să-i ascundă, chiar îi fură, mânaţi de crezul că, procedând astfel, vor aduce mai mulţi bani în viaţa lor. Ce nu înţeleg ei este că acţionează *împotriva* fluxului vieţii, însuşi cuvântul, „currency” (circulaţie, întrebuinţare), se înrudeşte cu cuvântul „current” (*curent*). Dar el înseamnă şi „a trece din mână în mână”. Banii trebuie să fie circulaţi, nu ascunşi, stocaţi sau furaţi.

Legea Circulaţiei predomină întotdeauna. Când blocăm această circulaţie prin frică (frica de a renunţa la ceva, frica de lipsuri, frica de a dărui), oprim fluxul. Acest blocaj trebuie îndepărtat dacă vrem să experimentăm bogăţia şi abundenţa în mod constant. Viaţa susţine expansiunea, nu limitarea. Viaţa îşi respectă întotdeauna angajamentele faţă de noi.

Dacă noi nu ne punem banii în circulaţie şi nu facem alegeri cu privire la când şi unde ne vom rula bogăţiile, viaţa va acţiona în locul nostru, pentru că expansiunea trebuie să se producă întotdeauna, fără excepţie. Dacă nu faceţi voi alegerea, viaţa va alege pentru voi, şi s-ar putea să nu fie alegerea pe care o doriţi voi. Banii vor fi repuşi în circulaţie prin cheltuieli neaşteptate.

În general, suntem forţaţi să rulăm banii, indiferent dacă ne place sau nu.

Analizaţi-vă viaţa şi vedeţi ce anume vă împiedică să vă păstraţi banii. Descoperiţi în ce zone sunteţi forţaţi să vă cheltuiţi banii. Apoi descoperiţi zonele în care aveţi reţineri. Care sunt crezurile voastre cu privire la circulaţia banilor?

Nu numai că trebuie să punem în circulaţie ceea ce avem şi să dăm şi altora, trebuie totodată să învăţăm cum să primim dacă vrem să experimentăm în permanenţă bogăţia şi abundenţa.

Cum învăţăm să primim

Un mod important de a creşte fluxul abundenţei în viaţa noastră este să ştim cum să primim. A da trebuie să fie echilibrat prin a primi. Mulţi oameni neglijează acest domeniu al vieţii lor. Însă a şti să primeşti nu este atât de uşor pe cât pare.

Atunci când devenim primitori, acest lucru ne face mai vulnerabili şi avem mai puţin control.

Când daţi, voi sunteţi cei care au controlul. Primind, pe de altă parte, simţiţi câteodată că aţi pierdut controlul. De exemplu, dacă cineva vă face un compliment, cum reacţionaţi? Dacă acel cineva vă spune „Îmi plac hainele pe care le porţi”, cum răspundeţi? Poate o să replicaţi „O, nişte vechituri. Le am de ani de zile”. Sau dacă vi se spune „Ai gătit bucate grozav de bune”, aţi putea să răspundeţi „O, nu e mare lucru. Am aruncat şi eu nişte chestii în cratiţă, la grămadă”. Este important să avem grijă cum răspundem la complimente.

Este important să acceptăm complimentele, pentru că astfel îi permitem celeilalte persoane să ne dea ceva.

Dacă analizăm situaţia în ansamblul ei, noi suntem deopotrivă cei care dau şi cei care primesc. Învăţând să acceptaţi ceea ce vi se dă, veţi putea să deveniţi un canal deschis către bogăţie.

Să nu refuzaţi niciodată un lucru bun care vi se oferă. Dacă cineva vă oferă un dar, luaţi-l şi spuneţi doar atât: „Mulţumesc”. Dacă vă aflaţi într-un restaurant şi cineva vrea să vă achite nota de plată, nu vă opuneţi. Spuneţi doar „Mulţumesc” şi lăsaţi-l să vă ofere ceea ce vrea. Renunţaţi la vechile voastre crezuri care spun că nu trebuie să acceptăm daruri de la alţii. Nu vă mai gândiţi că asta vă face să vă simţiţi vulnerabili sau că le datoraţi ceva. Dacă cineva vă dă un lucru care nu vă place sau de care nu aveţi nevoie, dăruiţi-l altcuiva, căruia îi face trebuinţă sau care o să se bucure de el. Procedând astfel, toată lumea are de câştigat. Când refuzaţi un dar de la cineva, nu numai că blocaţi fluxul abundenţei în viaţa voastră, dar blocaţi fluxul abundenţei şi în viaţa celui care dăruieşte.

Dacă voi înşivă aţi vrea să dăruiţi ceva cuiva, nu v-ar plăcea ca respectiva persoană să vă primească darul? Nu uitaţi, nu poate să existe o persoană care dă fără să existe o persoană care primeşte, şi nu poate să existe o persoană care primeşte dacă nu există o persoană care dă. De fiecare dată când acceptaţi un dar, conştientizaţi că în felul acesta vă ajutaţi pe voi şi îl ajutaţi pe cel care dăruieşte să completeze ciclul format din a dărui şi a primi.

Cât de mult puteţi accepta?

Iată o întrebare importantă: Cât de mulţi bani puteţi accepta? Cunoaştem cu toţii oameni care au atât de mulţi bani încât nu mai ştiu cum să-i folosească, şi cu toţii cunoaştem oameni care nu au avut niciodată suficienţi bani. De ce această diferenţă?

Mulţi oameni cred că dacă ar pune mâna pe o mare sumă de bani, s-ar căpătui pentru tot restul vieţii. Lucrurile nu stau deloc aşa. Sondajele au arătat că oamenii care primesc mari sume de bani fără să muncească pentru aceşti bani — de pildă, cei care câştigă la loterie sau moştenesc averi — aproape fără excepţie, în maximum doi ani de la acest eveniment neaşteptat, vor reveni la nivelul financiar de dinainte. Ei se gândesc că dacă au bani îşi vor plăti facturile, vor scăpa de datorii şi vor începe o viaţă noua. Acest lucru

se întâmplă însă foarte rar. Peste 90% dintre oamenii care câştigă mari sume de bani sfârşesc prin a nu avea mai mulţi bani decât aveau înainte.

Standardul lor de viaţă nu creşte, dimpotrivă, de multe ori scade, din cauza cheltuielilor excesive.

Dacă unei persoane care nu are practic nimic i se dă o mare sumă de bani, într-un timp foarte scurt din nou nu va avea nimic. Dacă am împărţi toţi banii din lume în mod egal, în scurt timp bogaţii vor fi din nou bogaţi, iar săracii vor fi iar săraci. Aceasta înseamnă că dacă aveţi o conştiinţă a sărăciei sau o conştiinţă a lipsei şi limitării, veţi cheltui tot, până ajungeţi săraci-lipiţi. Dacă vă treziţi că aveţi prea mulţi bani, veţi cheltui tot ceea ce aveţi pentru a reveni în zona voastră de confort.

Luaţi-i toţi banii unui milionar — cineva care are astăzi conştiinţa unui milionar— şi în scurt timp el va ajunge din nou milionar. Bogăţia începe din minte, nu din portofel, din contul bancar sau din investiţiile pe care le faceţi. Portofelul, contul bancar şi investiţiile sunt *efectele*, nu *cauza*. Cauza este întotdeauna o idee sau un crez legate de bani.

Cineva nu este bogat pentru că are bani. Are bani fiindcă este DEJA bogat în conştiinţă.

Repet, aşa se explică de ce bogaţii întotdeauna se vor îmbogăţi şi mai mult, iar săracii vor rămâne întotdeauna săraci până când nu-şi vor schimba conştiinţa.

Însămânţarea banilor vă sporeşte bogăţia

O altă idee pentru sporirea abundenţei este conceptul însămânţării banilor[2]. Procesul de a însămânţa bani are la bază Legea Circulaţiei. Principiul însămânţării banilor reprezintă o modalitate sigură prin care să sporiţi fluxul bogăţiei în viaţa voastră. Este vorba despre plantarea seminţelor bogăţiei oferind bani în speranţa că veţi obţine un beneficiu înzecit.

Un fermier poate planta doar ceea ce are el de plantat. Dacă are 100 de seminţe, asta este tot ce poate planta. Pentru a-şi mări recolta, trebuie să planteze aceste seminţe şi apoi să ia seminţele care rezultă din noua recoltă şi să replanteze o parte din ele pentru a

[2] *Seed money = bani necesari sau folosiţi pentru a pune bazele unei afaceri; literal, bani-seminţe, însămânţarea banilor.*

obţine o nouă recoltă. Învăţăm de aici că *abundenţa provine din ceea ce deja avem*. Vă sună cunoscut? Ei bine, niciodată nu strică să o mai auziţi o dată. Trebuie să plantăm o parte din ceea ce avem pentru a ne asigura o recoltă mai mare.

Ce s-ar întâmpla dacă un fermier şi-ar lua seminţele şi le-ar pune într-un borcan, lăsându-le acolo? Până la urmă, ele s-ar usca şi ar deveni nefolositoare. Nu ar mai fi niciodată capabile să germineze. Este extrem de important ce facem cu seminţele pe care le avem şi în ce loc le plantăm, indiferent dacă e vorba de cereale sau de bani. Dacă plantăm grânele în sol bogat, le dăm multă apă şi le îngrijim, avem toate motivele să ne aşteptăm la beneficii.

Când plantăm seminţele banilor, crezul nostru este solul, iar speranţa noastră de a obţine un beneficiu este apa necesară creşterii.

Întrucât crezul nostru este atât de important, înţelept ar fi să alegem un loc potrivit în care simţim că banii-seminţe vor face cel mai mult bine, astfel încât să se poată înmulţi. Locul ideal în care să ne semănăm bogăţia este să investim într-o organizaţie, un individ sau o activitate despre care simţim că pot contribui la dezvoltarea noastră personală. Nu există loc mai bun în care să ne semănăm banii şi să-i privim cum cresc. În timp ce facem asta, putem să ne gândim la un beneficiu înzecit. Desigur, am putea să ne gândim la un beneficiu însutit, dar probabil că nu ar fi credibil. Un beneficiu înzecit este mult mai credibil decât unul însutit, aşa că începeţi cu un beneficiu înzecit.

Sunt sigur că aţi înţeles până acum că ceea ce face ca acest lucru să funcţioneze este crezul vostru. Nu este cifra 10. Credibilitatea este factorul cel mai important de la baza oricărei acţiuni creatoare. Decideţi cât de mult din banii voştri doriţi să folosiţi ca sămânţă, şi faceţi acest lucru cu regularitate. Aşteptaţi-vă ca ei să se înmulţească. Există mulţi oameni de succes care folosesc principiul însămânţării banilor. Este distractiv. El funcţionează, şi vă va mări bogăţia în raport direct proporţional cu gândurile pe care le nutriţi.

Cât de mulţi bani vă doriţi?

Pentru a crea bogăţie trebuie să fiţi specifici în cererile pe care le adresaţi subconştientului vostru. Imaginaţi-vă cum mergeţi la un ghişeu într-un aeroport şi cereţi funcţionarului un bilet. Evident, el o

să vă întrebe unde vreţi să mergeţi.

Acelaşi principiu se aplică şi atunci când vă formulaţi cererile pentru abundenţă şi bogăţie. Doriţi bani?

Atunci spuneţi cât de mulţi. Reamintiţi-vă, subconştientul vostru înţelege numai comenzile specifice.

Asiguraţi-vă totodată că sunteţi dispuşi să acceptaţi lucrul pe care îl cereţi. *Nu veţi accepta niciodată să aveţi mai mulţi bani decât gândiţi că meritaţi*. Dacă doriţi mai mulţi bani, începeţi prin a accepta că meritaţi averea.

Meritaţi să fiţi bogaţi. Există multe priorităţi în viaţă, iar dreptul de a fi bogaţi trebuie să fie printre primele pe lista voastră. Nu ţintiţi prea jos de teamă că nu meritaţi ce-i mai bun.

Meritaţi cele mai bune lucruri pe care sunteţi dispuşi să le acceptaţi. Sărăcia este o boală. Remediul ei este abundenţa.

O privire în viitorul tău financiar

Să presupunem că eu aş fi clarvăzător. Am capacitatea unică de a vedea în viitorul tău financiar. Tu vii la mine şi îmi spui că vrei să câştigi cel puţin 100.000 $ pe an. Vrei să ajungi să fii independent financiar, să scapi de datorii, să ai imediat o locuinţă proprie, să vii şi să pleci după bunul plac.

Eu mă concentrez şi încep să am o viziune a viitorului tău, care arată în felul următor: „Venitul tău va depăşi 100.000 $ pe an, pe care îi vei câştiga făcând ceva care îţi place foarte mult. Însă pentru a realiza acest lucru trebuie să treacă 36 de luni. Între timp, o să parcurgi mai multe experienţe dificile. Vei porni două afaceri diferite care vor da faliment. Vei investi douăzeci de mii de dolari împrumutaţi, şi îi vei pierde. Vei fi la un pas de a-ţi pierde casa, iar partenerul de viaţă va intenta divorţ pe motiv că vă certaţi tot timpul din pricina banilor. Te vei zbate ca să-ţi câştigi existenţa şi să asiguri strictul necesar de hrană şi adăpost pentru familia ta. Stima ta de sine va fi foarte scăzută.

Chiar şi aşa, în tot acest timp nu te vei da bătut. Vei întâlni oamenii potriviţi care te vor învăţa ce ai nevoie să ştii. În plus, vei studia şi vei afla despre câteva strategii noi care îţi vor oferi motivaţia pentru a porni o a treia afacere. Afacerea ta va trece prin perioade grele până să fie profitabilă, însă după şase luni, va depăşi 5.000 $ pe lună. Din acel moment, vei progresa mai repede decât îţi

poţi imagina. După doi ani şi jumătate, vei câştiga cu mult peste 100.000 $ pe an pentru tot restul vieţii. Tu şi partenerul de viaţă n-o să vă mai certaţi din pricina banilor, şi veţi fi mai apropiaţi ca niciodată''.

Ei bine, vreau să te întreb un lucru. Dacă ai şti că previziunea mea este adevărată, ai porni în această călătorie ACUM, chiar dacă ştii că în primii doi ani vei da greş?

Chiar dacă ştii că vei avea probleme în familie şi necazuri financiare?

Dacă eşti persoana care cred eu că eşti, probabil că vei spune: „Trece-mă pe lista, şi hai să începem imediat!”

Câteva cuvinte despre risc

Indiferent ce ai face, întotdeauna sunt implicate şi riscuri. Unul dintre cele mai grele lucruri pe care le facem în viaţă este să ne asumăm riscuri. Mulţi oameni îmi spun că nu vor să-şi rişte siguranţa financiară.

Faptul de a-şi asuma riscuri îi îngrozeşte. Dar iată care este adevărul în ceea ce priveşte riscul - *tot ce facem în viaţă implică riscuri*.

Chiar şi să nu faci *nimic* implica riscuri!

Dacă înţelegi pe deplin acest lucru şi conştientizezi că o viaţă fără riscuri nu reprezintă o opţiune disponibilă pentru tine, încrederea ta de Creator Voluntar te va vindeca de aversiunea faţă de risc.

Oportunităţile financiare există, şi mulţi oameni care profita de ele câştigă foarte mulţi bani. Pe de altă parte, mult mai mulţi oameni întâlnesc aceleaşi oportunităţi, dar nu ajung niciodată să aibă succes financiar. De ce?

Succesul sau eşecul vizavi de orice oportunitate este rezultatul a ceva ce există în inima şi în mintea persoanei respective.

Chiar dacă este vorba despre aceeaşi companie, acelaşi produs ori serviciu, aceeaşi pregătire şi aceeaşi recompensă, doar cei care au cu adevărat încredere de Creatori Voluntari vor reuşi să ajungă la independenţa financiară pe care şi-o doresc.

Personal, am dat greş în mai multe afaceri şi speculaţii financiare. Am avut pierderi financiare mari, care pentru majoritatea oamenilor ar fi însemnat un dezastru.

Cu toate acestea, am perseverat de fiecare dată, fiindcă ştiam în

inima şi în mintea mea că până la urmă o să reuşesc.

Sunt conştient că se pot întâmpla lucruri înfricoşătoare din punct de vedere financiar, însă trebuie să vă depăşiţi frica, dacă vreţi să fiţi independenţi financiar. Când vă faceţi griji legate de bani, probabil că vă veţi simţi incapabili să vă schimbaţi situaţia financiară, însă lucrurile nu stau deloc aşa.

Tot ce trebuie să faceţi este să vă schimbaţi tiparul mental şi tiparul inimii, şi să începeţi plin de entuziasm să lucraţi la o nouă soluţie.

Nu vorbim aici despre munca pe rupte. Munca pe rupte se opune principiilor universului. Cunosc mulţi oameni care se spetesc muncind, dar niciodată nu par să aibă bani destui. Nu muncind din greu o să ajungeţi să fiţi independenţi financiar,

Doar devenind Creatori Voluntari veţi avea garanţia unei independenţe financiare.

Odată ce aţi decis că sunteţi un Creator Voluntar, vă veţi debloca puterea de a vă crea propria independenţă financiară. În felul acesta, veţi avea în mod automat entuziasmul şi încrederea pentru a atinge orice obiectiv financiar pe care l-aţi identificat, indiferent dacă este vorba despre un plus de cinci sute de dolari la salariul lunar, o sută de mii de dolari pe an sau un venit net de un milion de dolari.

Pentru asta însă va trebui să procedaţi altfel decât procedaţi acum. Veniturile voastre vor creşte dacă veţi pune în aplicare principiile verificate pe care le-am discutat în acest capitol. Nu trebuie să mă credeţi pe cuvânt.

Folosiţi-le singuri şi descoperiţi în ce mod pot ele să funcţioneze pentru voi.

CAPITOLUL IX
CINCI CUVINTE CARE CREEAZĂ REZULTATE

Există cinci cuvinte care creează rezultate. Nu vreau să vă ţin în suspans, aşa că vi le spun. Ele sunt: (1) Relaxare, (2) Recunoaştere, (3) Realizare, (4) Raţiune, (5) Renunţare.

Voi denumi aceste cuvinte cei 5 „R”.

Cei cinci „R”

Cei 5 „R” sunt parte a unui proces creator în cinci paşi pe care îl vom numi *exerciţiu de condiţionare a conştiinţei*. Cei 5 „R” — Relaxare, Recunoaştere, Realizare, Raţiune, Renunţare — pot fi comparaţi cu mişcarea corpului la golf. Pentru un amator, această mişcare pare a fi continuă, dar în realitate ea este o combinaţie de mulţi paşi perfect coordonaţi. Jucătorul de golf trebuie să-şi fixeze picioarele în poziţiile exacte, să ia crosa şi, fără a-şi lua ochii de pe minge, să mişte crosa înapoi, încet. Coborând-o, el accelerează treptat această mişcare. După ce a lovit mingea, el continuă să fixeze cu privirea locul în care fusese mingea. Desigur, există multe alte componente ale unei lovituri corecte de golf, dar acestea sunt date ca exemple pentru a ilustra punctul nostru de vedere.

În afara jocului, jucătorul de golf poate să roage un instructor să joace cu el o rundă şi să-l monitorizeze. Dacă problema lui constă în mişcarea corpului, profesionistul îi va spune „Văd unde e problema ta. Nu îţi ţii corpul în linie. Te balansezi prea puţin atunci când loveşti”. Când jucătorul îşi corectează acest pas, loviturile sale se îmbunătăţesc.

Dacă nu ar fi împărţit mişcarea în elementele componente, instructorului i-ar fi fost greu să ştie exact unde anume greşeşte jucătorul. În acelaşi scop, noi am împărţit exerciţiul de condiţionare a conştiinţei în cinci paşi, sau cei 5 „R”. Aceşti 5 „R”, luaţi împreună, ne vor modifica conştiinţa, modificând astfel rezultatele pe care le producem în propria noastră viaţă.

(1) Relaxarea

Primul pas este să vă RELAXAŢI, înainte de a putea să ne schimbăm conştiinţa, trebuie să ajungem la un punct de relaxare fizică şi emoţională. O persoană tensionată pur şi simplu nu poate produce rezultate eficace. Oricât de bine v-aţi însuşi tehnicile, tensiunea interioară va anula cuvintele pe care le spuneţi, din cauză că există un conflict între ceea ce spuneţi şi ceea ce *simţiţi*. Toţi curenţii mentali şi emoţionali din interior intră în exerciţiul de condiţionare a conştiinţei. E în interesul vostru să învăţaţi cum să vă relaxaţi complet mintea şi corpul timp de 15 minute pe zi. O modalitate simplă şi lipsită de efort de a face acest lucru este printr-un proces de respiraţie şi de flexare a muşchilor. Înainte de a începe, întindeţi-vă corpul şi concentraţi-vă să vă relaxaţi muşchii cât mai mult. Apoi, stând drept pe un scaun, cu ochii închişi, începeţi să inspiraţi şi să expiraţi încet, liniştit.

Ar trebui să începeţi să vă simţiţi relaxaţi.

Acum, orientându-vă atenţia asupra braţelor, mâinilor, spatelui şi zonei abdominale, asupra coapselor, gambelor şi picioarelor, flexaţi-vă muşchii, contractându-i şi apoi destinzându-i.

O prezentare detaliată a exerciţiilor de relaxare poate fi găsită în cartea mea *The Ultimate Secrets of Total Self-Confidence*.

Indiferent de metoda pe care o alegeţi, este esenţial să faceţi în fiecare zi o pauză de câteva minute în care să nu vă mai gândiţi la problemele, temerile şi anxietăţile voastre, şi să vă reîncărcaţi şi reprogramaţi pe voi înşivă folosind cei 5 „R” ai acestui proces în cinci paşi. Aşadar, primul pas este Relaxarea.

(2) Recunoaşterea

Pasul al doilea este RECUNOAŞTEREA. Trebuie să recunoaştem că suntem înconjuraţi de o Minte Universală sau Creatoare, care conţine toată Puterea, toată Cunoaşterea şi toată Înţelepciunea. Noi ştim că există Înţelepciune şi Inteligenţă Creatoare în acest univers. Acest lucru poate fi văzut în activitatea planetelor şi al astrelor. Ştim că atomul este un sistem solar în miniatură, şi descoperim o extraordinară precizie matematică în structura celulelor de cristale.

Vedem înţelepciunea care ştie cum să construiască un corp omenesc în aproximativ nouă luni, complet echipat pentru a-şi

începe viaţa pământească, deşi mama nu are nici cea mai mică idee cum să construiască o singură celulă din acel copil.

Aceeaşi înţelepciune se află, la un nivel profund, în structura mentală a fiecărui individ născut în această lume. Ea ştie cum să facă inima să bată cu o regularitate matematică. Vindecă o tăietură printr-un proces chimic misterios pe care omul nu ştie să-l reproducă. Vindecă oasele rupte, făcând să curgă un ciment osos care sudează oasele. Medicul doar pune oasele la loc, iar această Înţelepciune sau Inteligenţă Creatoare le sudează.

Tot acest proces ne dovedeşte că la baza universului stă o Inteligenţă Atotcunoscătoare care operează prin intermediul acestui univers.

Oameni din toate timpurile, observând cu atenţie, au recunoscut această Putere în moduri diferite, însă oricum alegeţi să o numiţi, fapt este că această Putere există. Nu este problemă pentru care această Putere să nu cunoască răspunsul. Aceeaşi Putere a dat viaţă fiecărei celule din organism. Ea a creat fiecare viaţă care există.

Oamenii sunt copleşiţi de probleme, dar această Putere are doar răspunsuri. Ea nu ştie nimic despre probleme. Cunoaşterea sa depăşeşte cu mult tot ce a descoperit omul până acum. Ea nu ştie nimic despre bolile incurabile, sărăcie, lipsă sau limitare.

La nivel de civilizaţie, ne mândrim cu descoperirile noastre ştiinţifice, medicale şi tehnologice, însă această Putere le cunoştea chiar înainte ca lumea să ia fiinţă. Toate invenţiile viitoare, toate progresele tehnologice şi medicale se află în acest moment în această Minte sau Inteligenţă Universală.

Această Minte Universală poate fi comparată cu un ocean. (curenţii oceanici curg liber prin creierele oamenilor a căror gândire obişnuită este direcţională de un concept sau o idee specifice. Aceşti oameni captează şi înregistrează idei noi care sunt în conformitate cu gândirea lor. Aşa se explică de ce indivizi de la capete opuse ale lumii, care nu au ştiut niciodată unii de ceilalţi, vin simultan cu aceeaşi invenţie, aceeaşi descoperire sau acelaşi subiect narativ. Fiecare crede că el a fost la originea ideii, dar nici un om nu este niciodată la originea a nimic.

El doar s-a acordat la ideile deja prezente în marea Minte Universală. Aşadar, în pasul al doilea noi trebuie să recunoaştem că această Minte Universală există.

(3) Realizarea

În cel de-al treilea pas trebuie să REALIZĂM că principiul Minţii Universale este principiul minţii noastre. Ştiinţa a demonstrat că totul — animai, vegetal sau mineral — reflectă un anumit tipar de energie. Totul este alcătuit din această energie.

Iar noi ştim că energia aceasta se exprimă ca inteligenţă sau Minte. Şi mai ştim că această Minte este creatoare — are capacitatea de a crea.

Noi suntem o prelungire a acestei Minţi sau Inteligenţe Universale. *Întrucât nu putem fi separaţi de ea*, trebuie să fim *una cu ea* şi să-i împărtăşim calităţile. Acest lucru este foarte important; dacă Mintea Universală este creatorul, noi suntem co-creatori. Această Minte Universală se exprimă prin fiecare individ, astfel că, în esenţă, noi folosim cu toţii această unică Minte Universală. Este ca aerul. Nu există aerul meu şi aerul tău; există doar aer, şi fiecare dintre noi foloseşte acest aer pentru a respira, în acelaşi timp. Acelaşi lucru este valabil şi pentru Mintea Universală. Există o singură Minte, o singură Inteligenţă, şi fiecare dintre noi foloseşte această Minte Universală. Tot ceea ce avem nevoie să ştim poate fi extras din această Minte Universală. Toată înţelepciunea şi cunoaşterea universului sunt cuprinse în această unică Minte Universală, şi ne stau la dispoziţie. Această Inteligenţă Creatoare sau Minte Universală este singura forţă din univers care poate transforma gândurile în fapte. De altfel, ea face tot timpul acest lucru, indiferent dacă noi realizăm sau nu. Datorită naturii sale de a susţine, unica Minte Universală va transpune gândurile noastre negative sau gândurile noastre pozitive în formă sau realitate.

Putem avea deplină încredere în această Inteligenţă. Ea nu ne va dezamăgi niciodată. Putem să ne bazăm pe ea, întrucât funcţionează pe baza gândurilor noastre. Mintea noastră este o gură de intrare a acestui ocean creator al Minţii Universale.

Individul o poate asemăna cu un bec electric.

Lumina se manifestă *prin* el, dar nu este produsă de el. Inteligenţa sau Mintea Universală se manifestă prin noi, dar nu noi suntem cei care o produc. Aşadar, în pasul al treilea este necesar să realizăm că principiul unicei Minţi Universale este principiul minţii noastre, că noi suntem *una* cu ea, nu *separaţi* de ea.

Aşa limitată cum este mintea umană, ea este totuşi o parte a acestei Minţi sau Inteligenţe Universale, pentru întotdeauna unită cu

ea. Această Inteligenţă Creatoare care poartă toate ideile este ca un ocean ce curge prin creierul oamenilor. Un ocean are suprafaţă şi are profunzime, şi nimeni nu ne poate spune unde se termină suprafaţa şi unde începe profunzimea. Suprafaţa este mintea noastră conştientă, iar profunzimea este subconştientul. Mintea Universală se exprimă prin subconştientul nostru.

Aceasta înseamnă că subconştientul nostru este deschis la ambele capete. La un capăt este deschis către Mintea Universală şi Inteligenţa Creatoare de la care putem primi înţelepciune şi îndrumare, iar la celălalt capăt este deschis pentru ca noi să-i oferim input şi să-l programăm. Combinând aceste două aspecte, putem crea tot ce suntem dispuşi să acceptăm.

(4) Raţiunea

În continuare, ajungem la pasul al patrulea, care este RAŢIUNEA. Trebuie să avem o raţiune, o motivaţie pentru a crea. Trebuie să avem ţeluri şi scopuri pentru a fi indivizi creatori, În acest pas, îi prezentaţi subconştientului motivaţia sau scopul creator. Aşa cum am văzut, există două aspecte ale minţii: conştientul şi subconştientul. Asemeni unui ocean, mintea omului este un tot unitar, dar ea desfăşoară două activităţi distincte.

Aspectul conştient al minţii este „gânditorul”, iar subconştientul este „doveditorul”. Doveditorul dovedeşte, iar gânditorul gândeşte. Dar doveditorului nu-i *pasă* ce gândeşte gânditorul. Singura lui funcţie este să demonstreze că gânditorul are dreptate. Dacă nu ne ascultăm intuiţia, care se revarsă din aspectul superior al subconştientul nostru, ne vom lua tot inputul din mediul extern, însă dacă ne ascultăm intuiţia şi apoi programăm ceea ce noi ştim că este adevărat, vom produce în viaţa noastră cele mai bune rezultate posibile.

Este important să ştiţi că întrucât subconştientul vostru este creator, toate ideile, impresiile şi tiparele de gândire obişnuite pe care le păstraţi în memorie au tendinţa de a se recrea sau perpetua. Acesta este un proces de moment mecanic, sau de impuls, care se manifestă ca rezistenţă. Gândurile nu au putere prin ele însele, ceea ce înseamnă că nu vă pot înfrânge voinţa, însă noile gânduri vor opune rezistenţă faţă de schimbare. Din acest motiv, e posibil să observaţi că factorul de rezistenţă apare atunci când vă decideţi să

vă schimbaţi modul de a gândi. Acest factor de rezistenţă se caracterizează de obicei prin faptul că vă îndoiţi de voi înşivă. Îndoiala este un indiciu că factorul de rezistenţă a început să lupte împotriva schimbării.

Cel mai bun mod de a aborda acest lucru este să nu vă împotriviţi, ci doar să observaţi şi să-l lăsaţi să treacă. Gândurile voastre de îndoială şi confuzie nu au nici o putere prin ele însele dacă voi nu le conferiţi putere. Dacă voi nu le daţi putere alimentându-le, ele vor fi complet inofensive şi, în cele din urmă, vor sucomba din cauza lipsei de atenţie.

Subconştientul este locul unde se produc toate acţiunile, astfel că indiferent ce idee fixaţi în subconştient şi o consideraţi a fi adevărată, ea se va manifesta ca o experienţă în viaţa voastră. Acum, fiţi atenţi; aspectul conştient al minţii voastre — sau gândirea conştientă — este *director*, dar nu şi *creator*. El nu are nici un fel de putere. Tot ce face este să exprime dorinţa voastră. Aşadar, aspectul conştient al minţii poate doar să vă indice direcţia. Subconştientul este cel care deţine puterea, energia şi acţiunea care fac ca lucrurile să se întâmple.

E necesar să înţelegeţi că puterea nu poate să-şi indice singură direcţia. Ea trebuie să se elibereze cu un anume scop, altfel este distructivă în acţiunea ei. Folosirea greşită şi lipsa de înţelegere cu privire la natura conştientului şi subconştientului stau la baza majorităţii, dacă nu a tuturor confuziilor, frustrărilor şi eşecurilor din viaţa noastră.

De exemplu, dacă vă căzniţi, sunteţi tensionaţi şi încercaţi să fiţi duri cu voinţa voastră conştientă, veţi presupune că voinţa voastră are putere. Aceasta este o înţelegere greşită. *Voinţa nu are putere*, aşa că nu veţi face decât să vă suprasolicitaţi sistemul nervos. Este un mod tipic de folosire greşită a gândirii conştiente. Folosirea greşită cea mai comună a subconştientului este atunci când individul este incapabil, refuză sau îi este frică să ia o decizie, lucru care intră în atribuţiile conştientului.

Pe de altă parte, subconştientul vostru nu poate să ia decizii. El poate doar să reacţioneze la lucrurile cu caracter decisiv. Trebuie să i se spună ce să facă. El nu poate şi nu vrea să gândească pentru el însuşi. Aşadar noi — eurile noastre conştiente — trebuie să ne facem singuri alegerile. De multe ori, alegerile noastre se fac atât de rapid încât nu suntem conştienţi de procesul alegerii, cu toate acestea noi facem întotdeauna alegeri. Această putere de a alege este unul

dintre cele mai mari daruri pe care le avem. În felul acesta avem capacitatea de a selecta tipurile de experienţe pe care dorim să le avem în viaţa noastră. Nu pot sublinia îndeajuns importanţa faptului de a face alegeri. După ce v-aţi făcut alegerea şi i-aţi spus subconştientului ce să facă, acceptaţi faptul că subconştientul va îndeplini respectivul lucru. Spuneţi-i întotdeauna subconştientului ce să facă, dar niciodată să nu-i spuneţi cum să facă. El ştie mai bine decât voi, pentru că este conectat la Mintea Universală în care sălăşluieşte întreaga înţelepciune a universului. Cuvântul vostru are putere, şi dacă îl veţi pronunţa cu convingere şi autoritate, subconştientul vostru îl va pune în practică fără să ezite. Este necesar să înţelegeţi că ceea ce i-aţi cerut subconştientului este deja al vostru. Voi nu vorbiţi în vid, ci vă imprimaţi cuvintele în receptiva Minte Universală, iar universul va curge în forma oricărei dorinţe pe care i-o prezentaţi. Aceasta este raţiunea noastră de a crea.

(5) Renunţarea

Ai cincilea, şi ultimul, pas este RENUNŢAREA. A renunţa înseamnă a elibera. Unul dintre principalele motive pentru care oamenii au dificultăţi în a-şi folosi puterea creatoare este din cauză că nu cred că aceasta funcţionează. Dacă nu credeţi că ea funcţionează, veţi fi incapabili să vă eliberaţi gândurile şi veţi continua să vă întrebaţi dacă ea funcţionează sau nu.

Tot ceea ce gândim vom înfăptui.

În consecinţă, dacă vă faceţi griji că ceva nu va funcţiona, veţi crea exact rezultatul de care vă este frică. Este ca şi cum aţi planta o sămânţă în pământ, apoi aţi merge în fiecare zi în grădină şi aţi scormoni ca să vedeţi dacă sămânţa creşte.

La un moment dat, *trebuie să lăsaţi sămânţa în pământ, să-şi vadă de treaba ei*.

Cineva m-a întrebat odată ce este cel mai greu pentru a crea ceea ce-ţi doreşti. I-am răspuns aşa: „Să înveţi să nu mai cauţi modalităţi de a obţine lucrul respectiv”. Dacă încerci să cauţi modalităţi de a obţine ceea ce-ţi doreşti, te vei limita singur la ceea ce poate să facă eul tău sau mintea ta condiţionată. Cheia pentru a crea ceea ce-ţi doreşti este să-ţi transferi dorinţa sau scopul către subconştient, care este conectat la Mintea Universală sau Subconştientul Universal, şi să-l laşi pe el să aducă scopul la tine, şi pe tine să te ducă spre

scopul tău.

Principiul Creator sau Impulsul Creator, prin intermediul fizicii cuantice, va atrage către voi tot ceea ce vă este necesar pentru a vă transforma dorinţa în realitate, însă trebuie să lăsaţi dorinţa liberă. Cu cât sunteţi mai capabili să lăsaţi dorinţa liberă, cu atât mai repede dorinţa voastră se va manifesta. Nu e nimic neclar aici. Veţi folosi în continuare fixarea scopului, afirmaţiile şi vizualizările pentru a vă susţine dorinţa, dar nu trebuie să vă îngrijoraţi cu privire la modalitatea prin care ea se va realiza. Renunţarea înseamnă să ştiţi că odată ce aţi pronunţat cuvântul, începe procesul creaţiei, iar ceea ce doriţi a fost deja creat şi e în drum spre voi. Fixarea scopului, afirmaţiile şi vizualizările au rolul de a vă menţine concentraţi asupra rezultatului final.

Dacă vă este clar cum funcţionează procesul creator, veţi aştepta în mod natural un rezultat. Este imposibil ca el să nu funcţioneze. Voi folosiţi acelaşi proces creator prin care a fost creat tot ce există sau a existat vreodată. Ţineţi minte, nu există nici un fel de întârziere în Mintea Universală. Singurul factor temporal care există este între momentul când voi vă pronunţaţi cuvântul şi momentul când vă *acceptaţi* dorinţa.

Acest lucru merită repetat. Singurul factor temporal care există este între momentul când voi vă pronunţaţi cuvântul şi momentul când vă *acceptaţi* dorinţa.

Dacă experimentaţi întârzieri înseamnă că încă aveţi temeri. Dacă se întâmplă aşa, afirmaţi-vă faptul că subconştientul acţionează creator asupra gândurilor voastre şi că vă aşteptaţi să vedeţi rezultate. Dacă rezultatele nu apar, şi vor fi momente când nu vor apărea, înseamnă că aţi parcurs incorect unul sau mai mulţi dintre cei cinci paşi. Trebuie să mai exersaţi puţin. Repetaţi procesul până când vedeţi rezultate. Recunoaşteţi că toate condiţiile negative pe care le experimentaţi în viaţă sunt doar gânduri distorsionate care au îmbrăcat forme concrete. Gândul este cauza, iar rezultatul sau experienţa din universul vostru fizic sau din viaţa voastră este efectul.

Conştiinţa creează rezultate

Scopul exerciţiului de condiţionare a conştiinţei este să înlocuiască un sistem de crezuri fals cu Adevărul. Subconştientul vostru trebuie

să-şi imagineze ceea ce i s-a dat într-o anume formă. Gândul nu numai că influenţează forma, ci chiar devine formă, sau efect. Ansamblul alcătuit din mintea conştientă şi mintea subconştientă se numeşte conştiinţă. Conştiinţa reprezintă întotdeauna cauza a tot ceea ce se produce în viaţa voastră. Efectele sau rezultatele pe care le produceţi în viaţă vor fi întotdeauna corespunzătoare cauzei. Aşadar, înainte de a schimba un efect, trebuie să fie schimbată cauza care l-a produs. Repet, cauza o reprezintă întotdeauna conştiinţa.

În ultimă instanţă, în viaţă nu există decât cauze şi efecte. Tot ceea ce experimentăm în viaţă este rezultatul unei cauze pe care noi am pus-o în mişcare. Există întotdeauna acţiune şi reacţiune, semănat şi recoltat. Legea Minţii funcţionează cu precizie matematică. Este imperativ să înţelegem importanţa conştiinţei. Tehnicile pot fi întotdeauna învăţate, dar conştiinţa trebuie dezvoltată prin gândire corectă.

Conştiinţa reprezintă manifestarea Sinelui Real sau a Sinelui Superior pe care îl purtăm în noi.

Un exemplu despre modul cum lucrează conştiinţa poate fi demonstrat de miile de agenţi comerciali care plătesc cursuri unde li se predă arta de a vinde. Mulţi dintre ei se miră de ce participând la aceste cursuri nu reuşesc să realizeze un volum de vânzări semnificativ mai mare. Problema este că aceste cursuri îi învaţă aspectele exterioare şi, în mare măsură, tind să îi manipuleze. Ele îi învaţă cum să abordeze clientul, cum să-i trezească interesul, cum să dirijeze întrevederea către o decizie şi cum să încheie vânzarea. Dar considerentul cel mai important, care este conştiinţa, este ignorat. Trebuie să-ţi construieşti un model al conştiinţei înainte de a putea fi cu adevărat creator. În acest caz, agentul comercial trebuie să construiască un model al conştiinţei referitor la ceea ce el este dispus să ofere pentru a primi ceea ce doreşte să primească prin procesul vânzării.

Am ţinut odată un curs de vânzări pentru o organizaţie comercială dintr-un oraş mare. La început am explicat că nu intenţionez să-i învăţ mecanica vânzării. Ei deja făcuseră mai multe cursuri în care li se predase acest lucru.

Le-am spus că doream să-i învăţ cum să construiască *un model al conştiinţei* pentru a-şi dezvolta o *atitudine interioară sau o schemă mentală* care să le dea posibilitatea să vândă fără efort şi fără să-şi manipuleze clienţii.

La câteva săptămâni după încheierea cursului, organizaţia cu care

am lucrat m-a anunţat că vânzările crescuseră cu peste *40 de procente* şi că toţi cei care participaseră la programul meu au înregistrat o creştere substanţială a productivităţii. Totodată, au fost de acord că acest tip de instruire era cel mai util, fiindcă învăţaseră să abordeze cauza în loc să trateze efectul. Iar conştiinţa reprezintă întotdeauna cauza.

Puterea se revarsă dacă ne focalizăm atenţia

În acest punct, cred că e necesar să discutăm despre dificultatea de a menţine în permanenţă o atitudine pozitivă. Ca fiinţe umane, supuse limitărilor propriului sistem de crezuri, descoperim că în ciuda dorinţei noastre sincere de a menţine cel mai înalt nivel al gândirii, gândurile negative continuă să ne invadeze.

Uneori ne ajută dacă înţelegem această afirmaţie importantă:

Puterea se revarsă dacă ne focalizăm atenţia. Daţi-mi voie să repet: *Puterea se revarsă dacă ne focalizăm atenţia*.

Un exemplu al acestui fapt ar fi dacă aţi sta în faţa uşii de la intrare şi v-aţi uita fix la numărul de pe casa vecinului de peste drum. Aţi vedea că acest număr este distinct fiindcă vă focalizaţi atenţia asupra lui. Dar, cu toate că îl priviţi fix, sunteţi conştienţi şi de alte lucruri aflate de o parte şi de alta a casei.

Aceste alte lucruri devin din ce în ce mai vagi, pe măsură ce se îndepărtează de numărul casei, care reprezintă punctul focal al atenţiei voastre. Să vedem ce legătură este între acest exemplu şi procesul gândirii.

Voi aveţi o conştiinţă *centrală* şi o conştiinţă *periferică*, aşa cum aveţi o vedere centrală şi o vedere periferică.

În conştiinţa voastră există acele lucruri de care sunteţi conştienţi în mod intens.

Acestea sunt gândurile voastre dominante. În conştiinţa periferică există acele lucruri de care sunteţi doar vag conştienţi. Gândurile periferice, chiar dacă sunt negative, nu vă controlează comportamentul. Ceea ce vă controlează comportamentul şi viaţa este *conştiinţa centrală* sau *gândurile dominante*. Acum, fiţi atenţi la un lucru: veţi avea tendinţa să atrageţi acele lucruri *pe care le iubiţi, de care vă este frică sau pe care le aşteptaţi în mod constant să se producă,* adică acele gânduri pe care le păstraţi în conştiinţa centrală. Vă rog să mai citiţi o dată această frază!

138

Scopul procesului creator în cinci paşi este să vă schimbe conştiinţa centrală sau gândurile dominante. Această afirmaţie se referă la crezurile voastre şi la „faptul de a şti". Vedeţi voi, *a şti* este superior lui *a crede*. *A şti* înseamnă că nu există nici o îndoială. Sunteţi foarte siguri. Puteţi avea crezuri, însă aceste crezuri pot să fie însoţite de incertitudine.

Când ŞTIŢI că un lucru este adevărat sau real, nu aveţi incertitudini. Nu aveţi nici cea mai mică incertitudine! Ştiţi că de îndată ce vă pronunţaţi cuvântul cu convingere şi autoritate, în mintea voastră se produce o mişcare clară, o direcţie pentru îndeplinirea unui rezultat specific. Că ceea ce vă doriţi este DEJA îndeplinit, chiar înainte ca respectivul lucru să-şi facă apariţia în realitatea voastră fizică. Noi ştim că Legea Minţii este docilă. Este la fel de docilă ca legea electricităţii.

Merită să repetăm că *a şti este întotdeauna superior lui a crede*, iar cele mai bune rezultate posibile se produc atunci când noi ştim şi declarăm adevărul despre noi înşine şi despre alţii.

Aşadar, cele cinci cuvinte care creează rezultate sunt: Relaxare, Recunoaştere, Realizare, Raţiune şi Renunţare. Să le combinăm într-un exerciţiu de condiţionare a conştiinţei pe care îl putem folosi drept model. Iată cei cinci paşi combinaţi într-un singur proces.

Primul pas este Relaxarea. Alegeţi o metodă care funcţionează optim pentru voi. Lăsaţi-vă mintea şi corpul să se relaxeze complet timp de 15 minute. Beneficiile relaxării totale sunt enorme. După ce sunteţi relaxaţi, puteţi să treceţi la pasul doi. Al doilea pas este Recunoaşterea.

Veţi spune „Recunosc că există o singură Minte Universală Creatoare". Al treilea pas este să Realizaţi acest lucru, şi veţi spune „Realizez că nu poate exista nici o separare în Mintea Universală. Prin urmare, mintea mea este o parte din Mintea Universală Creatoare, şi când îmi pronunţ cuvintele, mintea mea acţionează pe baza acestor cuvinte fără să ezite". În al patrula pas este necesar să Raţionaţi. Aşa că veţi spune „Sunt convins că vorbele mele au putere. Cred cu tărie acest lucru, şi acum pronunţ cuvântul „fie ca..." — şi vă afirmaţi scopul final sau rezultatul pe care îl doriţi. Al cincilea pas este Renunţarea. Veţi spune „Renunţ, îmi eliberez dorinţa şi îi permit Minţii Universale să acţioneze prin intermediul meu. Nici o greşeală din trecut nu mă împiedică şi nu mă obstrucţionează. Amânarea şi interferenţa nu există în viaţa mea. Nu există nici un fel de întârziere în Mintea Universală, prin urmare ştiu şi mă aştept la rezultate chiar

acum. Sunt dispus să renunţ la tot ceea ce se opune dorinţei mele.

Sunt impulsionat şi hotărât să acţionez la fiecare oportunitate crescândă pentru a-mi duce la îndeplinire această dorinţă. Şi aşa este". Aşadar, să combinăm toate aceste lucruri, şi să vedem cum sună.

Recunosc că exista o singură Minte Universală Creatoare. Realizez că nu poate exista nici o separare în Mintea Universală, prin urmare, mintea mea este o parte din Mintea Universală Creatoare, şi când îmi pronunţ cuvintele, mintea mea acţionează pe baza acestor cuvinte fără să ezite. Sunt convins că vorbele mele au putere. Cred cu tărie acest lucru, şi acum pronunţ cuvântul „fie ca... „. Renunţ, îmi eliberez dorinţa şi îi permit Minţii Universale să acţioneze prin intermediul meu. Nici o greşeală din trecut nu mă împiedică şi nu mă obstrucţionează. Amânarea şi interferenţa nu există în viaţa mea. Nu există nici un fel de întârziere în Mintea Universală, prin urmare ştiu şi mă aştept la rezultate chiar acum. Sunt dispus să renunţ la tot ceea ce se opune dorinţei mele. Sunt impulsionat şi hotărât să acţionez la fiecare oportunitate crescândă pentru a-mi duce la îndeplinire dorinţa. Şi aşa este.

Acest exerciţiu de condiţionare a conştiinţei a fost construit cu grijă pentru a produce cele mai bune rezultate posibile întrucât se bazează pe Principiul Creator al Minţii. Găsiţi-vă timp pentru a-l folosi, şi veţi observa o creştere semnificativă a abilităţii voastre de a obţine rezultate. Veţi începe să realizaţi din ce în ce mai mult că vorbele voastre au putere. Când vă pronunţaţi cuvintele, ceva se întâmplă. Aţi folosiţi acest principiu toată viaţa, indiferent dacă sunteţi conştienţi sau nu că aţi procedat astfel.

Diferenţa este că acum puteţi să îl canalizaţi ori să îl focalizaţi pentru a produce rezultatele pe care le doriţi. Repet, nu vă lăsaţi induşi în eroare de simplitatea acestui principiu.

Ar fi o greşeală uriaşă. Dispuneţi acum de un instrument extraordinar de puternic care vă va permite să creaţi mai uşor şi mai repede ceea ce vă doriţi, întrucât veţi coopera conştient şi vă veţi deschide către Principiul Creator al Minţii.

CAPITOLUL X
CINE SAU CE VĂ OPREŞTE

V-aţi întrebat vreodată de ce majoritatea oamenilor se aşteaptă la ce-i mai rău şi de ce suferim aşa de mult?

Suferinţa este răsplata pe care o primim pentru faptul de a fi nefericiţi în loc să fim fericiţi.

Nu înţelegeţi greşit, este o răsplată imensă să fii nefericit şi să trebuiască să suferi. Suferinţa este un comportament acceptat social. Ea este chiar încurajată! Poate că întregul vostru sistem de crezuri se bazează pe ea. Aţi observat vreodată cât de triste sunt unele dintre cântecele noastre de dragoste, de pildă „Ce mi-ai dat tu mai rău a fost ce am primit mai bun vreodată". Felicitările cele mai populare sunt cele cu un arbore singuratic sau o pasăre singuratică, iar cele mai populare cântece de dragoste sunt cele care vorbesc despre singurătate.

Mulţi oameni adorm noaptea derulând în minte dialoguri despre cum o să-i concedieze şeful, sau despre boala pe care s-ar putea s-o facă, ori despre persoana iubită care o să-i părăsească. Soluţia este să recunoaştem că avem alegerea de a ne îndepărta de anticiparea negativă. Nu spun că trebuie să ignorăm problemele, fiindcă este important să facem faţă provocărilor pe care le avem astăzi. Dar, dacă le abordăm cu o minte clară eliberata de anticipări negative, vom avea infinit mai multă înţelepciune şi energie cu care să rezolvăm aceste probleme.

Înlăturarea tiparului de îngrijorare

Aspectul cei mai regretabil al îngrijorării este că noi trăim evenimentul anticipat înainte chiar ca el să se producă.

Când, în cele din urmă, evenimentul se produce, rareori este aşa cum l-am anticipat. Aşadar, noi l-am experimentat inutil în modul cel mai rău posibil, ceas de ceas şi zi de zi. Chiar când lucrurile sunt bune, ne îngrijorăm că ele n-or să dureze. Sau creăm o relaţie frumoasă cu un alt individ şi, îngrijorându-ne, o distrugem din frica de

a pierde, sau avem o slujbă minunată şi suntem plini de succes în practicarea ei, dar ne îngrijorăm până când ceva merge prost şi o pierdem.

Când sunteţi îngrijoraţi, întrebaţi-vă „Mă îngrijorez într-o manieră constructivă? îngrijorarea îmi spune despre ceva care trebuie schimbat? Sau îngrijorarea este produsul fricii? Frica de a pierde ceva, frica de a fi părăsit, frica de respingere, frica de eşec sau frica de ceea ce s-ar putea să nu mai existe în viitor?" Examinaţi-vă îngrijorarea şi priviţi-o ca pe o iluzie. Ea nu poate să existe decât dacă voi îi conferiţi putere, dacă îi daţi viaţă.

Îngrijorarea nu are în realitate nici un sens. Atunci, de ce tindem noi să credem în ce este mai rău? De ce ne grăbim să tragem concluzii ilogice, către posibilităţile negative care pot să nu aibă loc? Aţi observat că de multe ori spunem despre ceva că este „prea bun" ca să fie adevărat, dar niciodată nu spunem că este „prea rău" ca să fie adevărat?

Acest lucru dovedeşte că, la un nivel interior profund, de obicei ne aşteptăm la ce-i mai rău.

Îngrijorarea este un obicei pe care l-am preluat prin *imitare*. Se pare că în profunzimile interiorului nostru nu avem o încredere fundamentală că Viaţa ne susţine.

Crezul nostru cel mai profund este că Viaţa ne pândeşte şi, dacă nu avem grijă, vom fi surprinşi cu garda jos.

Îngrijorarea este o alegere

Simplificând, îngrijorarea este o alegere, întotdeauna aveţi posibilitatea de a alege dacă vă îngrijoraţi sau nu. Îngrijorarea provine din crezul că nu aveţi nici o putere. Dar adevărul despre voi este că nu sunteţi niciodată lipsiţi de putere decât dacă gândiţi că sunteţi lipsiţi de putere.

Problema în cazul îngrijorării este că noi atragem exact lucrul pe care încercăm să-l evităm. Trăim o profeţie privind propria împlinire. Viaţa îşi respectă angajamentul faţă de noi prin crezurile noastre, pentru că ce gândim aceea obţinem. Viaţa este ca o oglindă, ea reflectă imaginea pe care noi i-o prezentăm.

142

Întotdeauna ştiţi ce să faceţi

Poate că sunteţi îngrijoraţi din cauză că nu ştiţi ce să faceţi. Nu trebuie să vă temeţi că nu ştiţi ce să faceţi. Când n-o să mai opuneţi rezistenţă necunoscutului, veţi începe să ştiţi ce să faceţi. De fiecare dată când aveţi o problemă sau vă aflaţi într-o situaţie de criză, căutaţi propria voastră soluţie. Nu o împărtăşiţi altora. Reduceţi intensitatea unei probleme aducând-o la cunoştinţa altora, şi reduceţi din puterea şi înţelegerea care vă sunt necesare pentru a o rezolva. Desigur, exact aşa procedează toţi ceilalţi, însă voi nu mai vreţi să fiţi induşi în eroare de ceilalţi.

E posibil să existe momente în viaţa voastră când o problemă legată de afaceri, finanţe, sănătate sau relaţii pare un munte în comparaţie cu părticica de adevăr pe care o posedaţi în momentul respectiv. Să nu credeţi asta nici măcar o secundă. În spatele acestei părticele de adevăr se află adevărul întreg. El vi se va arăta, cu condiţia să nu vă îndepărtaţi de el.

Data viitoare când vă veţi găsi într-o situaţie confuză, procedaţi cu totul altfel. Observaţi mai întâi cum mintea voastră caută cu nerăbdare un răspuns, sau caută să se elibereze, şi să se asigure. Apoi spargeţi acest tipar. Pur şi simplu rămâneţi tăcuţi, şi spuneţi-vă: „Dar dacă nu am nevoie de genul de răspuns de care cred eu că am nevoie?” Şi rămâneţi centraţi pe această idee. Nu faceţi nimic altceva, şi veţi fi uluiţi de noile soluţii care vă vor fi revelate prin intuiţia voastră. Când spuneţi „Nu ştiu ce să fac”, de obicei înseamnă că vă este frică să alegeţi. La un nivel mai profund, de fapt ştiţi ce să faceţi, dar vă este frică să nu greşiţi sau vă temeţi de ceea ce ar gândi alţii dacă v-aţi pune în practică soluţiile. Această încercare de a fugi de problemă constituie de fapt adevărata problemă. Trebuie să fiţi conştienţi de logica acestui adevăr. Când veţi înţelege că voi sunteţi problema — că sunteţi una cu problema, nu separaţi de ea, şi că ar trebui să nu mai fugiţi de problemă — problema se va rezolva.

Descoperirea problemei reale

Nu încercaţi să vă folosiţi de memorie sau de experienţele trecute pentru a rezolva probleme. De ce? Când încercaţi să folosiţi ceea ce *ştiţi deja* pentru a rezolva o problemă, folosiţi pentru a rezolva această problemă exact aceeaşi logică şi acelaşi raţionament care, de fapt, au creat problema!

Când o persoană spune că are o problemă, de obicei în spatele acestei probleme există o problemă mai profundă. Oamenii rareori menţionează problema mai profundă, în parte pentru că nu sunt conştienţi de ea, în parte pentru că nu le place să o recunoască. E necesar să aveţi întotdeauna în vedere problema mai profundă sau factorul cauzativ. Să nu vă întrebaţi niciodată „Ce pot să fac în legătură cu problema mea?" În toată istoria omenirii, nimeni nu a descoperit vreodată răspunsul la această întrebare, fiindcă nu există un astfel de răspuns. Întotdeauna întrebaţi-vă „Ce pot să fac cu *mine însumi*?" Aceasta este o întrebare sinceră, şi va atrage un răspuns sincer. Mintea intră în panică dacă întâlneşte o problemă pe care nu o poate rezolva. Şi, în dorinţa ei de a se elibera de tensiune, de obicei se îndreaptă către o soluţie falsă, care creează o nouă problemă. Şi aşa intrăm într-un cerc vicios.

Găsirea soluţiei

Există un mod de a pune capăt acestei situaţii. Nu forţaţi găsirea unei soluţii. Vor veni către voi foarte multe soluţii.

Soluţia corectă vă va fi dezvăluită dacă nu intraţi în panică şi nu vă străduiţi să găsiţi o soluţie. Agitând o busolă, puteţi face ca acul ei să se mişte într-un număr infinit de direcţii greşite. Când nu o mai zdruncinaţi, acul se fixează într-un punct şi va indica direcţia corectă, normală. E o lecţie bună pe care o putem aplica în rezolvarea problemelor.

Putem exersa refuzul liniştit de a accepta agitaţia şi confuzia ca fiind normale şi necesare. Să presupunem că un pacient merge la medic pentru o anumită boală, iar medicul îi spune: „Prea bine, o să-ţi prescriu un medicament pentru *vecinul* tău". Iar pacientul răspunde: „Mulţumesc, o să mă simt mult mai bine". Această logică absurdă se produce de un milion de ori în fiecare zi în mintea oamenilor care nu sunt conştienţi. Dar puţini văd acest lucru. O persoană care nu e conştientă întotdeauna gândeşte că se va simţi mai bine dacă altcineva o să se schimbe.

Dar persoana conştientă sau înţeleaptă realizează că medicamentul poate vindeca pacientul doar dacă este luat de pacient. Oamenii spun „El m-a făcut nefericit" sau „Ea este de vină".

Dar singurul mod de a scăpa de această iluzie cu care vă autopedepsiţi este să cugetaţi zi şi noapte la următorul adevăr

simplu: *Când vă loviţi cu genunchiul de un scaun, durerea apare din cauza a ceea ce s-a produs în genunchi, nu din cauza a ceea ce s-a produs în scaun*.

E necesar să ne asumam responsabilitatea pentru schimbare

Este adevărat că există în viaţa noastră o mulţime de evenimente asupra cărora avem foarte puţin control. Avem însă un control infinit asupra modului în care *reacţionăm* la aceste evenimente, mai ales dacă ele sunt legate de oamenii din viaţa noastră. Nu putem schimba felul de a fi al oamenilor. Nici nu ar trebui să fim capabili să o facem, pentru că ei au dreptul să fie cine sunt.

Dar putem schimba modul în care ne raportăm la ei.

Poate că mama a iubit-o mai mult pe sora ta decât pe tine. Poate că părinţii tăi şi-au dorit un băiat, iar tu eşti fată, şi ai dezamăgit doi oameni atunci când ai venit pe lume. Poate că tatăl tău a fost alcoolic sau a vrut să fie. Dar toate astea au rămas în urma voastră. Puteţi să spuneţi „Sunt de acord, dar cazul meu este diferit. Toate astea îmi creează nefericirea. Ei m-au făcut să fiu aşa. Partenerul de viaţă mă face să sufăr. Şeful meu mă face să sufăr. Nu este vina mea". Ei bine, e trist, dar dacă veţi continua să-i blamaţi pe alţii, renunţaţi la puterea de a vă schimba. Şi, la sfârşitul vieţii, veţi putea spune: „Le-am dat cei mai buni ani din viaţa mea, şi nu am primit nimic în schimb". Dar ar însemna să fiţi ipocriţi. E minunat dacă gândiţi că oamenilor le pasă, dar adevărul este că doar vouă vă pasă de voi. Să ai în grijă viaţa ta înseamnă să fii responsabil de calitatea vieţii tale. Să fii responsabil pentru tot ceea ce ţi se întâmplă.

Ei bine, responsabilitatea este opusul dependenţei. Când ne naştem, pentru a supravieţui, suntem total dependenţi de o altă persoană.

Nu suntem ca puiul de broască ţestoasă, care-şi poartă singur de grijă imediat ce iese din ou. El nu-şi vede niciodată părinţii. Ca fiinţe umane, noi nu putem face acest lucru.

Suntem neajutoraţi. Trebuie să învăţăm să ne purtăm singuri de grijă. Trebuie să fim sprijiniţi şi să învăţăm să fim independenţi. Realizăm acest lucru construindu-ne un fundament bazat pe stima de sine şi încrederea în forţele proprii.

Dependenţă emoţională sau încredere în sine?

Cei mai mulţi dintre noi învăţăm dependenţa emoţională în loc de încrederea în sine. Încă de la începutul vieţii, gândim cam aşa: „Dacă mă aprobi, şi dacă pot să-ţi copiez crezurile şi valorile, atunci îţi voi câştiga aprobarea. Iar dacă îţi câştig aprobarea, tu o să mă iubeşti şi o să ai grijă de mine”. Prin urmare, decizia pe care o luăm este: „Tu ai grijă de mine, mă hrăneşti, iar eu voi face ce vrei tu”. Este un sentiment înfricoşător să te afli într-o poziţie în care să realizezi că viaţa ta depinde de bunăvoinţa unei alte fiinţe umane. Mulţi dintre noi am crescut într-un mediu de genul „Ori te modelezi, ori pleci”. Cu alte cuvinte, „Fii ceea ce eu vreau să fii, sau pleacă”. Ceea ce gândesc alţii despre voi este complet irelevant. E ca într-un spectacol de teatru. Actorii şi actriţele au contracte mutuale pentru a juca în piesă. Dacă părăsiţi scena şi sunteţi pur şi simplu voi înşivă, nu veţi mai simţi frica de a nu fi aprobaţi. Doar un actor se îngrijorează să nu facă un rol slab.

Dependenţa emoţională vine din necesitatea noastră de a proceda corect şi din necesitatea noastră de a fi aprobaţi. Ea vine din dorinţa noastră de a fi dependenţi emoţional, ca să simţim că suntem iubiţi şi că ceilalţi au grijă de noi. Această descoperire este valoroasă, fiindcă astfel conştientizăm că nimic din afara noastră nu poate să ne dea cu adevărat sentimentul propriei valori.

Nimeni în afară de voi nu are în grijă viaţa voastră, decât dacă îi cedaţi puterea de care dispuneţi. Dar când renunţaţi la această putere, oamenii vor încerca să vă controleze viaţa. Ei vă vor convinge că ştiu mai multe decât voi şi că ar trebui să le ascultaţi sfaturile şi îndemnurile. Dar aţi observat vreodată cât de nefericiţi sunt sfătuitorii voştri benevoli? Lasă impresia că au toate răspunsurile, dar în realitate doar se pricep foarte bine să ascundă faptul că nici ei nu ştiu ce să facă. Atât timp cât vă controlează pe voi, nu mai trebuie să se îngrijească de propria lor viaţă. Adevărul este că nimeni nu poate să vă spună ce să faceţi, şi nimeni nu poate să vă dea ceea ce nu aveţi deja.

Nimeni nu vă poate da ceea ce vă doriţi

Tensiunea apare atunci când dorim ceva de la altcineva. Gândiţi-vă la cineva de la care nu doriţi absolut nimic, şi observaţi cu câtă

dezinvoltură vă purtaţi faţă de respectiva persoană. Tensiunea apare atunci când dorim ceva de la altă persoană, de pildă iubire, protecţie, aprobare, recunoaştere sau înţelegere.

Crezul nostru este că această persoană ne poate împlini, dar că nu poate. Autoîmplinirea anulează nevoia de a căuta protecţie de la alţii şi ne permite să ne simţim în largul nostru cu toată lumea. Nu experimentaţi tensiune atunci când îi cereţi brutarului pâine sau vânzătorului pantofi. Îi plătiţi produsul, şi tranzacţia se încheie. Cereţi însă iubire, protecţie şi alte lucruri care exprimă nevoi psihologice şi observaţi tensiunea crescută. Se întâmplă aşa din cauză că este o mutare greşită. Sistemul nostru interior încearcă să ne avertizeze. Ei bine, de ce este greşită? Este greşit pentru un copac să ceară caracteristicile unui copac. Este greşit pentru noi să cerem iubire, protecţie şi celelalte, pentru că toate aceste lucruri nu sunt separate de propria noastră natură. Este un adevăr important pe care trebuie să-l înţelegem.

Să te cunoşti pe tine însuţi reprezintă cheia unei vieţi pline de succes. Când înveţi să te iubeşti pe tine, nu vei mai avea nevoie să cauţi iubirea altora. În loc să cauţi această iubire, vei putea să fii tu însuţi mai iubitor. O persoană care ştie cum să iubească nu poate fi controlată. Dacă nu doriţi nimic de la nimeni, nu puteţi fi exploataţi, fiindcă nu există nici o breşă prin care ceilalţi să poată ajunge la voi ca să vă controleze. Când nu doriţi nimic de la nimeni, unora le va fi greu să stabilească relaţii cu voi din cauză că nu au cum să vă controleze. Totuşi, aceasta este calea adevărată către independenţa emoţională şi încrederea în sine.

Asumaţi-vă riscul de a fi respinşi

Uneori ne temem să fim tot ceea ce putem fi pe motiv că acest lucru îi deranjează pe alţii. Noi spunem „Ei bine, nu vreau să-i fac să sufere”. Se impune să înţelegeţi un lucru: oamenii folosesc expresia „nu mă face să sufăr” ca un mod de a vă determina să continuaţi să faceţi ceea ce vor ei să faceţi. Ei spun lucruri de genul „Cum poţi să mă laşi singur?”, sau „Cum ai putut să faci una ca asta?”, sau „Cum ai putut să mă faci să sufăr aşa de tare?” Oamenii încearcă să vă manipuleze spunând „Nu pot să mă descurc fără tine. Eşti cauza fericirii mele”, şi altele asemenea. Adevărul este că voi nu aveţi în mâini binele altcuiva, şi nimeni nu ţine în mâini binele vostru. Când

sunteţi voi înşivă vă expuneţi riscului de a fi respinşi, şi cu cât vă temeţi mai mult că veţi fi respinşi, cu atât mai mult veţi căuta aprobarea. Riscaţi să fiţi respinşi cu fiecare ocazie, şi astfel veţi fi liberi să fiţi voi înşivă, învăţaţi din respingere, nu din acceptare.

Riscaţi ca ideile voastre preferate să fie respinse, şi observaţi liniştiţi în ce fel vă afectează acest lucru. Acest tip de observaţie distruge zidurile gândirii limitatoare.

Ce înseamnă să fii conştient?

Observaţia este unul dintre cele mai puternice instrumente pentru transformarea de sine. Observaţia ne ajută să fim mai conştienţi de viaţa noastră.

Ce înseamnă să fii conştient? Înseamnă să vezi lucrurile aşa cum sunt ele în realitate, nu conform preferinţelor personale, imaginaţiei sau crezuri lor împrumutate.

Principalul obstacol în calea conştientizării este să ne amăgim că suntem deja conştienţi. Să admitem că nu suntem pe deplin conştienţi este primul lucru pe care trebuie să-l facem pentru scăpa clin această capcană.

Când admitem că nu le ştim pe toate, deschidem o poartă către o mai mare cunoaştere şi către soluţii pentru problemele noastre.

Reglaţi-vă imaginea mentală

Există numeroase studii care arată că nimeni nu este prea bătrân sau prea tânăr pentru a-şi schimba crezurile, conceptele, valorile sau imaginile mentale. Suferinţa din viaţă provine în mare parte din încercarea de a schimba circumstanţele exterioare înainte de a ne schimba crezurile interioare.

Adevărul este că puteţi schimba la voi înşivă orice şi foarte rapid. Tot ce trebuie să faceţi este să renunţaţi la sistemul de crezuri care spune că durează mult să te schimbi.

Cei mai mulţi dintre noi ne tratăm televizoarele mai bine decât ne tratăm pe noi înşine. Când televizorul trebuie reglat, noi realizăm aceste reglaje pentru a avea o imagine mai clară. Cei mai mulţi dintre noi au nevoie de reglaje şi remodelări periodice. O persoană creatoare trebuie să facă acest lucru din când în când. Nu uitaţi, voi sunteţi cea mai importantă activitate creatoare din viaţa voastră, şi

nimeni nu vă poate trata mai bine decât sunteţi dispuşi să vă trataţi voi înşivă.

Puteţi să-i spuneţi unei persoane de o sută de ori că are nevoie să se schimbe, n-o să se întâmple nimic până când acea persoană nu-şi va spune ei înseşi acelaşi lucru. Acest punct este atins atunci când suferinţa devine insuportabilă.

Când nu mai are unde să se ascundă, va fi bucuros să schimbe crezurile false cu realitatea. Când ajunge în acest punct, la început se va speria, fiindcă trebuie să renunţe la vechile crezuri şi la tot ceea ce îi este familiar şi confortabil pentru a porni într-o călătorie către marele necunoscut.

Şi uneori acest lucru creează o anxietate acceptabilă.

Reţineţi că anxietatea face parte din voi. Ea nu este mai mare decât voi. Este doar unul dintre sentimentele voastre. Puteţi să aveţi sentimente, dar voi sunteţi mai mari decât oricare dintre ele. Prima tresărire a anxietăţii ne avertizează că trebuie să fim atenţi. Este un semnal. Nu fugiţi de el. Este un sentiment pe care suntem tentaţi să-l ignorăm sau să-l evităm. La urma urmei, anxietatea ne poate crea disconfort, astfel încât apare tentaţia de a pretinde că nu o simţim. În plus, celor mai mulţi dintre noi ni s-a spus să nu ne fie frică. Dar niciodată nu veţi fi mai adulţi ca atunci când vă înfruntaţi anxietatea şi preluaţi controlul asupra ei.

Când nu veţi mai fugi de ea şi o veţi privi în faţă, ea îşi va reduce dimensiunile, şi veţi putea să o manevraţi. Acesta este momentul potrivit pentru a vă folosi curajul.

Curajul este pur şi simplu înclinaţia de a-ţi fi frică şi totuşi de a acţiona. Probabilitatea de a vă bloca în anxietate este mult mai mare dacă o evitaţi decât dacă o înfruntaţi.

Linia care separă anxietatea de entuziasm este una foarte fină. Dacă nu lăsaţi anxietatea să pună stăpânire pe voi, puteţi trece dincolo de linia de demarcaţie, şi să ajungeţi la entuziasm. Iar acest entuziasm vă va permite să fiţi mai creatori. Nu aşteptaţi însă ca anxietatea să se transforme în panică.

Fiţi călăreţul, nu calul. Dacă aveţi curajul de a întâmpina anxietatea cu bucurie, în loc să vă retrageţi la primul semn de anxietate, veţi fi recompensaţi din plin. Ea vă va deschide drumuri noi şi noi posibilităţi de a vă exprima potenţialul nelimitat.

Fiţi cauza, nu efectul

Nu trebuie să fiţi efectul circumstanţelor şi al condiţiilor exterioare. Următorul exemplu vă va arăta că puteţi să vă ridicaţi deasupra circumstanţele şi condiţiilor limitatoare sau distructive. Un cutremur este o activitate mecanică. Aşa se face că toate lucrurile de la nivelul mecanic vibrează, consecinţa fiind prăbuşirea clădirilor şi distrugerea automobilelor.

Dar un cutremur nu poate face nimic aerului, pentru că aerul se află *deasupra* nivelului cutremurului. Observaţi aici o semnificaţie extraordinară.

Dacă vă situaţi la nivelul unei conştiinţe superioare sau al gândirii corecte, bazată pe adevăr, nu puteţi fi afectat de nimic care se află la un nivel mecanic sau negativ. Dovada ţine de domeniul evidenţei.

Majoritatea oamenilor simt că le lipseşte inteligenţa de a găsi calea corectă pentru ei, dar e vorba pur şi simplu de o înţelegere greşită. Inteligenţa nu are nici o legătură cu faptul că ai făcut studii superioare sau ai citit multe cărţi.

Adevărata inteligenţă este disponibilitatea de a schimba o eroare cu un adevăr. Nu ne place să admitem lipsa noastră de cunoaştere, fiindcă ne temem că astfel ne punem în pericol siguranţa psihologică. Dar nu vedem că rezistenţa noastră la schimbare face exact lucrul opus. În loc să ne ofere siguranţă, ne menţine într-o stare de nesiguranţă.

Nu trebuie să vă temeţi de incertitudine

Nu trebuie să vă temeţi de incertitudine. Incertitudinea nu conţine nimic de care să vă fie teamă. E posibil să ai o mie de incertitudini, dar nici o teamă. Singurul lucru de care trebuie să fiţi siguri este cine sunteţi. Există foarte mulţi oameni bulversaţi, care spun că nu ştiu ce să creadă. A nu şti ce să crezi reprezintă cheia către libertate.

Majoritatea sistemelor de crezuri constau într-o combinaţie de superstiţie, naivitate şi lene mentală.

În realitate, nu trebuie să credeţi în nimic decât în voi înşivă, pentru că voi sunteţi una cu Inteligenţa Atotcunoscătoare.

Dacă renunţaţi la vechile crezuri, veţi fi deschişi către idei noi care vă vor îmbunătăţi foarte mult viaţa. Nu trebuie decât să descoperim, să vedem şi să ştim. Un vas ancorat într-un port nu poate explora uscatul. Iar o persoană legată de un crez nu poate să vadă nimic

dincolo de acest crez. Aşa cum spune şi proverbul: „Dacă vedeţi, veţi face, deoarece nu este nici o diferenţă între acestea două.”

Înţelegeţi adevărul fiind una cu el

Un om de ştiinţă înţelege ce înseamnă să fii om de ştiinţă, pentru că este unul. La fel, noi înţelegem adevărul fiind una cu acest adevăr. A şti *despre* adevăr nu este acelaşi lucru cu a fi *una* cu adevărul. A şti *despre* el înseamnă să ai doar o cunoaştere mentală a adevărului.

A fi UNA cu el înseamnă să *fii* adevărul însuşi, fără nici un fel de separare între cel care cunoaşte şi ceea ce este cunoscut.

Principiul fundamental al creaţiei este *unitatea*. Toţi marii învăţători din istoria omenirii au împărtăşit acest mesaj.

Nu puteţi fi separaţi de nimeni şi de nimic.

Nu există nimic în viaţă care să fie separat de noi.

Cum este posibil? Este, pentru că noi suntem UNA cu Inteligenţa Creatoare.

Noi creăm ceea ce acceptăm. Această acceptare vine din a şti *cine suntem*. Când ştim cine suntem, putem crea tot ce dorim. Ceea ce avem în momentul de faţă este ceea ce am fost dispuşi să acceptăm pentru noi înşine până în acest punct.

Ceea ce suntem dispuşi să acceptăm este exact ceea ce vom primi. Lucrurile faţă de care noi suntem deschişi sunt deschise faţă de noi.

Lucrurile faţă de care suntem închişi sunt închise faţă de noi. Nimeni nu poate să ţină binele nostru la distanţă de noi.

Alţii ne pot opri temporar, dar numai noi putem face acest lucru în mod permanent.

Păziţi-vă de INAP-i

Pe măsură ce veţi deveni din ce în ce mai conştienţi de ce sunteţi capabili să faceţi, vor exista indivizi care se vor simţi ameninţaţi şi vor încerca să vă oprească. Te simţi ameninţat să fii lângă cineva a cărui viaţă merge bine, dacă viaţa ta şchioapătă. Majoritatea oamenilor rezolvă această situaţie încercând să-i coboare pe ceilalţi la nivelul lor de gândire negativă.

Aceşti oameni sunt INAP-ii lumii. I-N-A-P se referă la oamenii care aderă la *Influenţa Negativă a Altor Persoane*.

INAP-i sunt peste tot şi se dau de ceasul morţii să pună stăpânire pe un colţişor din mintea voastră.

Le place la nebunie să-şi planteze seminţele negative în mintea voastră şi să le vadă cum cresc, până când, în cele din urmă, deveniţi şi voi un INAP. Comportamentul lor autodistructiv se răspândeşte ca o boală contagioasă.

INAP-ii nu s-au născut aşa, ei au devenit astfel pe parcursul vieţii. Numărul lor creşte zi de zi. Se pare că fiecare INAP de pe faţa pământului simte că are datoria morală de a sta mărturie pentru negativism. Ei lucrează zi şi noapte pentru a găsi o persoană credulă, neatentă şi în necunoştinţă de cauză pe care să o infecteze. Păziţi-vă de ei şi luaţi-vă angajamentul de a vă crea o conştiinţă imună la INAP-i.

Învăţaţi să priviţi partea pozitivă a fiecărei situaţii. Indiferent ce se petrece în viaţa voastră, există lucruri pozitive asupra cărora vă puteţi focaliza.

Unii oameni sar din pat dimineaţa şi spun „Bună dimineaţa, Doamne", în vreme ce alţii zic „O, Doamne, s-a făcut dimineaţă!" Aveţi întotdeauna posibilitatea de a alege!

Ce vă spuneţi vouă înşivă?

Vă spuneţi „Este o zi minunată, iar eu mă simt minunat?" Sau sunteţi dintre acei oameni care spun „Este o zi minunată, având în vedere că...?" Repet, totul ţine de atitudini şi crezuri. Crezurile noastre ne împiedică să realizăm ceea ce am vrea cu adevărat să realizăm.

Oamenii spun „Am încercat, numai Dumnezeii ştie cât de mult am încercat! Dar de ce dau greş în tot ceea ce fac?" Apoi spun „O să mai încerc o dată", dar nici de data asta nu reuşesc. De ce nu reuşesc? Nu reuşesc din cauză că nu şi-au instituit crezul adecvat care să le permită să meargă acolo unde vor să meargă. Ei nu au luat în calcul şi nu au crezut în destinaţia lor. Nu se concentrează asupra locului în care vor să ajungă. În loc să facă asta, ei se concentrează asupra locului în care nu vor să ajungă.

Majoritatea liderilor mondiali discută despre problemele lumii. Însă rar se întâmplă ca unii dintre ei să ia atitudine şi să analizeze scopul de ansamblu sau rezultatul final pentru a vedea unde ne aflăm în momentul de faţă şi unde vrem să ajungem, ca să ştim ce avem de

făcut pentru a ajunge acolo.

Concentraţi-vă asupra scopului final

Acest lucru ne conduce la o întrebare importantă: Care este scopul vostru final? Cu alte cuvinte, ce vă doriţi cu adevărat?

Acum, vă rog să vă opriţi o clipă.

Dacă nu ştiţi să răspundeţi la această întrebare, nu aveţi cum să vă începeţi călătoria.

Singura soluţie este să stabiliţi exact ce vă doriţi cu adevărat şi să acţionaţi în consecinţă. Puteţi să formulaţi clar cum anume doriţi să arate viaţa voastră? Ce este important pentru voi?

Dacă puteţi da un răspuns sincer la această întrebare, aţi pornit cu dreptul. Şi, în timp ce faceţi acest lucru, vă rog să manifestaţi bunăvoinţă şi respect faţă de voi înşivă.

Nu vă puneţi la zid dacă nu aţi trăit viaţa pe care v-aţi dorit-o în realitate. Ceea ce aţi făcut în trecut nu are nici o legătură cu ceea ce aţi vrea să faceţi în prezent. Respectaţi viaţa pe care aţi trăit-o, chiar dacă vreţi să o schimbaţi. Asta înseamnă să vă iubiţi pe voi înşivă.

Doar voi ştiţi ce vă doriţi cu adevărat

Să presupunem că vreţi să ştiţi cum este în Hawaii, astfel că vă interesaţi la mai mulţi oameni care au fost acolo. O persoană vă spune despre plajă, alta despre munţi. O a treia vă spune despre oamenii care trăiesc acolo. Deşi acest lucru vă ajută, doriţi să ştiţi mai multe, aşa că vă duceţi în Hawaii şi vedeţi Hawaii cu ochii voştri. Ceea ce vedeţi când ajungeţi acolo nu este la fel cu ceea ce aţi auzit. Acelaşi lucru este valabil pentru procesul vostru de gândire. Alţii vă pot sfătui, dar numai voi ştiţi ce să faceţi. Trebuie să vă doriţi intens să vedeţi cu ochii voştri, şi ceea ce vedeţi voi înşivă va deveni al vostru.

Ca să faci un lucru, pur şi simplu trebuie să începi să-l faci. Amintiţi-vă ce am discutat mai devreme — Nu aveţi nevoie de detalii despre *cum* să-l faceţi, pur şi simplu începeţi.

Lăsaţi-vă subconştientul creator să se ocupe de detalii.

Cineva m-a întrebat odată care consider eu că este comportamentul cel mai distructiv pe care îl poate avea o persoană. Există multe forme de comportament grave şi autodistructive, însă aş

spune că supunerea oarbă se află în capul listei.

În opinia mea, lucrul cel mai periculos este să-i înveţi pe oameni să facă lucruri fără să gândească fiecare cu propriul creier. Această mentalitate a cauzat moartea a milioane de evrei în Germania nazistă.

Lumea are nevoie, mai mult decât orice altceva, de oameni care îşi pun întrebări şi gândesc cu propriul creier. Învăţaţi să puneţi totul sub semnul întrebării. Puneţi sub semnul întrebării chiar ceea ce am spus adineauri.

Să nu vă îndoiţi niciodată de dorinţele voastre. Singurul mod de a şti dacă un lucru este „bun" pentru voi este să-l *experimentaţi*. Dacă nu este „bun", veţi descoperi asta în timp şi veţi putea să-i aduceţi corecţii.

Viaţa este un proces prin care facem corecţii. Cu toate acestea, mulţi oameni se tem ca nu cumva să greşească şi nu sunt dispuşi să aplice corecţii, aşa că nu ajung niciodată acolo unde îşi doresc.

În opinia mea, în momentul morţii o să regretaţi mai puţin lucrurile pe care le-aţi făcut greşit, şi mai mult lucrurile pe care *aţi vrut să le faceţi, dar nu le-aţi făcut niciodată*.

Nimănui nu-i pasă de voi mai mult decât vouă înşivă!

Când vă hotărâţi destinul, de multe ori banda din capul vostru se va pune în mişcare. Şi această bandă va spune: „Ce or să gândească ei? Ce or să zică"? Ştiţi ceva? Chiar nu contează. Până la urmă, voi sunteţi cei care plătiţi preţul pentru tot ceea ce faceţi sau nu faceţi în viaţă.

Întrucât voi suferiţi consecinţele sau culegeţi roadele, nu vi se pare firesc ca tot voi să fiţi cei care vă hotărâţi destinul?

Interesant este că ceilalţi oameni nu sunt atât de interesaţi de viaţa noastră aşa cum ne-ar plăcea nouă să credem. În timp ce voi vă faceţi griji în legătură cu ceea ce gândesc ei, ei se întreabă ce gândiţi *voi* despre *ei*. Aşadar, este un mecanism nevrotic, dar putem să-l evităm.

Viaţa este o dramă

Când nu înţelegeţi de ce oamenii acţionează aşa cum acţionează, încercaţi să vedeţi viaţa ca pe o dramă în care actorii şi actriţele

urmează un scenariu scris, cu precizie monotonă, fără să-şi pună niciodată întrebări, cu privire la rolurile lor.

Dacă în scenă, este trecută o suferinţă sufletească, această suferinţă va fi întotdeauna acolo, cât timp interpreţii urmează scenariul. Dar viaţa nu e o piesă fixă.

Ea doar pare din cauză, că noi nu ne punem întrebări cu privire la rolurile pe care le jucăm. Modalitatea de a schimba rolul este să schimbaţi scenariul, şi puteţi rescrie scenariul dacă nu vă place rolul.

Înainte de a încheia acest capitol, dorim să ne reamintim că nimic şi nimeni nu ne poate împiedica să ne creăm viaţa pe care ne-o dorim. Singurii care ne pot împiedica, în ultimă instanţă, suntem noi înşine şi crezurile noastre limitatoare. Luaţi chiar acum decizia să fiţi deschişi, sensibili şi receptivi la idei şi crezuri noi care să vă susţină în a ajunge acolo unde doriţi şi fiţi dispuşi să renunţaţi la tot ceea ce vă limitează în orice fel.

CAPITOLUL XI
RENUNŢAŢI LA SPERANŢĂ, ŞI ACŢIONAŢI

A devenit evident pentru mine că pentru a-mi experimenta propriul potenţial, primul lucru pe care îl aveam de făcut era să-mi controlez abilitatea de a produce rezultate.

Când începeţi să produceţi rezultate şi să acţionaţi, începeţi să experimentaţi propria voastră putere ca persoană.

Am descoperit că fiecare om este interesat să producă rezultate. Fiecare vrea ceva. Dacă nu aveţi ceea ce vreţi în viaţă, nu aveţi cum să fiţi cu adevărat fericiţi. Puteţi nega acest lucru. Puteţi glumi în legătură cu el. Puteţi minţi la adresa lui şi vă puteţi preface că nu este important, dar asta nu schimbă faptul ca încă doriţi ceea ce doriţi în viaţa voastră. Scopul acestei cărţi este să vă ajute să înţelegeţi procesul creator, astfel încât să-l puteţi folosi în mod sistematic pentru a obţine ceea ce doriţi.

Nu vă veţi atinge niciodată propriul potenţial

Cu toţii avem dorinţa de a ne atinge propriu! potenţial. Totuşi, cunoaşteţi pe cineva care şi-a atins potenţialul propriu? Răspunsul, desigur, este „nu”. Aşadar, prin definiţie, potenţialul este nelimitat. Nu vă veţi atinge niciodată potenţialul. Indiferent cât de mult succes aţi avea, întotdeauna va exista în capul vostru o voce slabă care spune „Ai fi putut face mai bine”. Indiferent ce aţi face, veţi avea impresia că aţi fi putut face mai bine sau că aţi fi putut face mai mult. Înainte de a realiza că nu-mi voi atinge niciodată potenţialul, când această voce slabă îmi vorbea, reacţionam manifestând dezamăgire. Indiferent cât de mult realizam, mi se părea că nu este suficient. Întotdeauna mă concentram pe cât de bine ar fi putut fi. Când am înţeles că întotdeauna va exista ceva mai mult sau mai bine, am învăţat să mă relaxez şi doar să mă bucur de călătorie, să fiu încântat de experienţa în sine, în loc să mă preocup despre cum voi ajunge la destinaţie.

Este benefic să înţelegeţi că întotdeauna veţi fi capabili să faceţi

mai mult şi să aveţi mai mult. Lucrul cel mai important este călătoria, nu destinaţia. În viaţă, dacă îndepliniţi scopuri pentru că scopurile reprezintă cel mai important lucru pentru voi, nu aţi înţeles nimic. Un scop este doar un pretext pentru a juca jocul.

Numele jocului este producerea de rezultate

Nu veţi experimenta cine sunteţi citind despre alţii sau urmărindu-i pe alţii cum reuşesc în ceea ce fac. Experimentaţi cine sunteţi producându-vă propriile rezultate. Cu cât mai multe rezultate produceţi, cu atât mai mult veţi descoperi cine sunteţi.

La nivel spiritual noi suntem perfecţi, pentru că suntem una cu Inteligenţa Creatoare. Nu poate exista nici o separare între Creator şi Creaţie, întrucât suntem una cu Inteligenţa Creatoare, teoretic, ar trebui să fim capabili să facem alegeri perfecte în legătură cu viaţa noastră.

Însă, când am fost creaţi, noi am fost înzestraţi cu liber arbitru, ceea ce înseamnă că nu întotdeauna alegem calea perfectă pentru viaţa noastră.

Ceea ce se întâmplă în viaţa noastră de obicei nu se bazează pe acest model spiritual perfect, se bazează pe alegerea noastră. Noi ne alegem realitatea. Aşadar, ce vom alege?

Dacă în trecut am ales boala, lipsa, limitarea sau relaţii ineficiente, nu ne obligă nimeni să alegem şi astăzi aceleaşi lucruri.

Noi putem crea tot ce ne dorim, fără să fie nevoie de prea mult efort şi de prea multă muncă. Dacă noi gândim că e nevoie de mult efort şi de multă muncă pentru a obţine ceea ce dorim, viaţa noastră va fi o luptă. Ideea că e nevoie de mult efort şi de muncă grea pentru a obţine ceea ce ne dorim este doar un alt sistem de crezuri limitator.

Tot ce trebuie să facem este să urmăm principiile discutate în cartea de faţă. S-ar putea să vi se pară că asta implică eforturi mari, dar aplicarea sistematică a principiilor discutate în această carte presupune de fapt *mai puţine* eforturi decât faptul de a nu le aplica. E nevoie de mai multă muncă pentru a crea sărăcie, boală şi dizarmonie decât pentru a crea sănătate, armonie şi abundenţă, pentru că sănătatea perfectă, armonia şi abundenţa reprezintă ordinea naturală a lucrurilor.

Alegeţi şi credeţi

Simplificând, putem rezuma astfel: alegeţi ce vă doriţi şi credeţi că veţi obţine respectivul lucru. Reamintiţi-vă, subconştientul vostru este conectat la computerul principal sau Subconştientul Universal. Prin urmare, mintea voastră este organizată astfel: decideţi ce vă doriţi şi credeţi în capacitatea voastră de a obţine respectivul lucru, iar subconştientul vostru se va îngriji de tot ceea ce trebuie făcut pentru ca acest lucru să se producă. Este foarte simplu. Problema este că noi suntem induşi în eroare de simplitatea acestui proces. Suntem condiţionaţi să credem că viaţa este mult mai complicată decât atât. Repet, ideea că este dificil sau complicat să creaţi ceea ce vă doriţi este doar un alt sistem de crezuri limitator.

Nu puteţi începe până când nu ştiţi ceea ce vă doriţi. Aşadar, dacă nu sunteţi siguri, vă recomand insistent să aveţi încredere în intuiţia voastră. Ascultaţi-vă intuiţia, şi ea o să vă îndrume.

Dacă vă e greu să vă decideţi asupra unui răspuns, iată un indiciu care vă poate ajuta. Poate că v-aţi dezobişnuit să gândiţi cu creierul vostru, într-atât încât atunci când v-aţi întrebat „Ce doresc eu?" v-aţi blocat. Dacă vă puneţi întrebarea în modul următor, starea voastră s-ar putea schimba. Întrebaţi-vă „Ce mi-ar plăcea să văd că se produce?" În felul acesta, s-ar putea să vă fie mai uşor. Când vă exprimaţi astfel, subconştientul vostru nu se va simţi ameninţat de o schimbare iminentă. Nu va mai exista un pas atât de mare între ceea ce v-ar plăcea să se producă şi ceea ce doriţi. Acest lucru, la rândul său, vă poate pregăti pentru marea întrebare, şi anume: „Ce pot să fac pentru a face respectivul lucru să se producă?"

Important este să alegeţi ceva. Să începeţi. Dacă aţi ales „greşit", veţi descoperi aceasta şi puteţi face corecţii. Dar trebuie să fiţi specifici.

Afirmaţi lucrul specific, ce doriţi să fiţi, să faceţi şi să aveţi. De îndată ce aţi luat decizia, subconştientul vostru va trece de la teorie la practică şi vă va susţine în ceea ce vă doriţi.

Încercaţi-vă şansele cu o idee nouă

Acţiunea impulsivă nu vă măreşte puterea. Puterea vine atunci când ştiţi ce vă doriţi şi luaţi o decizie. Nu trebuie decât să învăţaţi să aveţi încredere în voi înşivă. Când învăţaţi să aveţi încredere în voi,

veţi începe să vă ascultaţi, chiar dacă primele impresii par să fie nebuneşti sau bizare.

Aşa trebuie să apară la început gândirea originală. Aşadar, încercaţi-vă şansele şi, în minte, întoarceţi pe toate părţile o idee nouă. Jucaţi-vă cu ea, şi veţi descoperi că este fascinantă.

O idee măruntă poate produce lucrurile cele mai importante şi mai pline de înţeles din viaţa voastră.

Mulţi dintre noi ne petrecem întreaga viaţă aşteptând ca vaporul nostru să intre în port. Dacă el apare, suntem prea speriaţi pentru a-l descărca. Senzaţia că viaţa trece pe lângă noi este o senzaţie foarte reală pentru majoritatea dintre noi. În anumite momente din viaţa noastră, cu toţii am experimentat sentimentul că lumea îşi vede de drum fără implicarea noastră şi că va continua să o facă şi după ce noi nu vom mai fi.

În încercarea disperată de a ne arunca din nou în curentul vieţii, de multe ori stabilim scopuri în grabă, insuficient definite. Cel mai adesea, aceste aşa-numite scopuri nu sunt aşternute pe hârtie, ci doar plutesc în capetele noastre ca idei vagi.

Noi nu am acceptat la nivelul subconştientului că deja avem ceea ce ne dorim. Se cuvine să urmăm sfatul pescăruşului Jonathan Livingston, care spunea:

„Modul de a ajunge acolo este să ştii că deja ai ajuns”.

Paradoxul este că noi trebuie să acceptăm că avem un lucru înainte de a-l avea efectiv. Vedeţi voi, în unica Minte Universală acest lucru este deja o realitate.

Acceptându-l, îl aducem de pe tărâmul Minţii Universale în realitatea fizică.

Permiteţi deschiderea unui nou canal

Important este ca, după ce aţi acceptat că tot ce vă doriţi este al vostru, să vă eliberaţi dorinţa fără să aveţi aşteptări. Aşteptările se referă la modul exact în care gândiţi că scopul vostru trebuie să ajungă la voi.

Acceptaţi doar că ceea ce vă doriţi este al vostru. Reţineţi, *indiferent ce vă doriţi, şi obiectul dorinţei voastre vă doreşte pe voi*. Dar aveţi grijă cu aşteptările.

Nu vă blocaţi într-un singur canal, indiferent dacă este vorba de un loc, o persoană sau un lucru care credeţi că va fi canalul pentru

manifestarea dorinţei voastre. Permiteţi deschiderea tuturor canalelor. Nu blocaţi niciodată nici un canal.

Când acceptaţi ceea ce alegeţi să experimentaţi, forţele din univers şi dorinţa voastră devin realitate.

Îmi dau seama că acest lucru poate să nu fie atât de simplu de înţeles, dar acesta este modul în care funcţionează Mintea Universală.

Fără o imagine clară despre ceea ce vă doriţi, veţi rătăci fără scop şi direcţie, şi vă veţi agăţa de toate lucrurile mărunte care se întâmplă în viaţa voastră. Dacă cineva vă închide uşa în nas, acest lucru devine o catastrofă. Când aveţi în minte imaginea completă, tot ceea ce vi se întâmplă în viaţă vă va ajuta să ajungeţi acolo unde vreţi să ajungeţi.

Renunţaţi la crezurile despre cum ar trebui să fie lucrurile

Odată ce aţi stabilit unde vreţi să ajungeţi, trebuie să renunţaţi la tot ceea ce ştiţi despre cum se ajunge acolo. Asta nu înseamnă că nu trebuie să acţionaţi. Din păcate, bazându-ne pe experienţa noastră trecută în rezolvarea problemelor, tindem să abordăm lucrurile în acelaşi mod în care le abordăm de ani de zile. Dar Inteligenţa Creatoare ştie întotdeauna modul perfect pentru a face ca dorinţele noastre să devină realitate. Ea ne va ghida, cu condiţia să renunţăm la vechile noastre crezuri despre cum ar trebui să fie lucrurile. E o mişcare în interiorul Sinelui Superior. Cu alte cuvinte, mulţumirea din viaţa noastră este de fapt abilitatea noastră de a renunţa la ideile noastre despre cum ar trebui să fie lucrurile înainte de a le experimenta. Când suntem capabili să renunţăm la ideile şi conceptele noastre despre cum trebuie să se întâmple lucrurile pentru ca noi să fim fericiţi, vom putea să participăm la viaţă fără să ne fie frică.

Devenim nefericiţi doar atunci când conceptele sau imaginile noastre despre cum ar trebui să fie viaţa noastră nu se potrivesc cu modul în care este viaţa în realitate.

Când renunţăm la crezurile noastre despre cum ar trebui să fie lucrurile, suntem capabili să primim, prin intuiţia noastră, idei referitoare la ce să facem, unde să mergem, pe cine să întâlnim şi pe cine să aducem în viaţa noastră. Când am luat decizia cu privire la unde vrem să fim şi unde vrem să ajungem, tot ce vom face ne va

sprijini să ajungem acolo.

Ideea despre relativitate i-a venit lui Einstein în pat, în timp ce era bolnav. Şi ideile voastre pot să vină la voi în orice moment, dacă sunteţi deschişi, receptivi şi pregătiţi să le primiţi.

Reţineţi că dorinţa ori scopul vostru este mai mare decât orice obstacol care poate să apară în momentul respectiv. Esenţial este să nu vă agăţaţi de ceea ce se întâmplă în prezent, fiindcă tot ce vi se întâmplă va servi în cele din urmă scopului vostru de a ajunge acolo unde vreţi să ajungeţi.

Modul corect de a acţiona vă va fi dezvăluit

Fiţi conştienţi de faptul că întotdeauna vom fi atraşi către situaţia sau persoana de care avem nevoie, în orice moment, pentru a învăţa orice lecţie pe care este necesar să o învăţăm. Lucrul cel mai important este să învăţăm lecţia rapid, să ne eliberăm de ca, şi să mergem mai departe.

Nu există nici un lucru care să vă fie refuzat decât dacă vi-l refuzaţi voi înşivă. Lucrul pe care-l doriţi este deja al vostru, dar până acum ar fi trebuit să ştiţi deja asta. Dacă există vreo barieră între voi şi ceea ce vă doriţi, acea barieră vă va fi dezvăluită şi veţi fi capabili să o desfiinţaţi. Tot ceea ce aveţi nevoie să ştiţi pentru a ajunge acolo unde vreţi să ajungeţi vă va fi dezvăluit. Voi puneţi în mişcare forţele din interiorul vostru atunci când luaţi decizia referitor la care va fi scopul vostru final. Aşadar, permiteţi ca tot ceea ce aveţi nevoie să ştiţi să vină din subconştientul vostru în mintea conştientă. Modul corect de a acţiona vă este întotdeauna dezvăluit dacă veţi avea încredere în propria voastră judecată.

Studiile privind comportamentul uman arată că oamenii tind să caute mediile unde se simt confortabil. Odată ce atitudinile unui individ se dezvoltă, acel individ va găsi un mediu în care atitudinile şi crezurile sale sunt acceptate, iar sistemul de crezuri curent este consolidat. Aceasta înseamnă că dacă noi nu luăm o decizie conştientă de a schimba ceea ce nu merge în viaţa noastră, vom rămâne în acelaşi mediu mental în care trăim de ani de zile.

Este necesar să ne învingem frica de schimbare

Dacă crezurile noastre limitatoare ne provoacă durere şi suferinţă,

atunci de ce nu le schimbăm? De ce nu am făcut ceea ce trebuia făcut pentru a avea exact tipul de viaţă pe care-l dorim? Din cauză că am fost programaţi să ne fie frică de schimbare. Suntem dependenţi de certitudine. *Preferăm să fim nefericiţi decât să riscăm să fim fericiţi şi mulţumiţi*.

Suntem programaţi să căutăm întotdeauna siguranţa şi supravieţuirea, şi totodată suntem programaţi să ne fie frică de necunoscut.

Luarea unei decizii spune ceva despre voi. La fel de adevărat este că, şi faptul de a nu lua o decizie spune ceva despre voi. Aşadar, nu vă agăţaţi de capătul pendulului care oscilează în stânga şi dreapta, între „da" şi „nu". Dacă vă permiteţi să intraţi într-un asemenea conflict înseamnă că evitaţi schimbarea. Şi, aşa cum se întâmplă cu orice obsesie, conflictul excesiv maschează ceva mai profund.

Oscilarea între „da" şi „nu" în cadrul acestui conflict nu face decât să vă distragă atenţia şi să vă ţină preocupaţi, ca să nu vă concentraţi asupra altui lucru. Acest alt lucru este de obicei „Ce vor spune ei?" sau „Ce se întâmplă dacă greşesc?" Schimbarea implică abordarea necunoscutului. Ea presupune faptul de a trece de la familiar la nefamiliar şi presupune riscuri.

Dacă v-aţi schimba slujba astăzi, cum v-aţi simţi? Să presupunem că tocmai v-aţi luat o slujbă cu un salariu mare, cu mai multe şanse de avansare şi condiţii de lucru mai bune.

Chiar şi aşa, nu ar exista anumite dubii, temeri, nervozitate şi insecuritate cu privire la respectiva schimbare?

Cel mai probabil că da. Vedeţi voi, chiar dacă schimbarea este pozitivă, tot avem anxietăţi.

Diferenţa dintre oamenii de succes şi cel lipsiţi de succes

Diferente dintre oamenii de succes şi cei cărora le lipseşte succesul este modul în care abordează schimbarea. Oamenii de succes au şi ei anxietăţi, dar ele nu-i imobilizează. Oamenii lipsiţi de succes îi permit anxietăţii să-i imobilizeze.

Oamenii de succes încă mai au anxietăţi, dar le recanalizează, transformându-le în creativitate. Începeţi să priviţi schimbarea ca pe un prieten în loc să o consideraţi un duşman. Luaţi-o cu voi şi lăsaţi-o să lucreze *pentru* voi, nu *împotriva* voastră.

Fiecare dintre noi urcă pe scara vieţii. Şi fiecare treaptă a acestei

scări aduce noi oportunităţi şi noi obstacole.

Poate că sunteţi familiarizaţi cu „Principul lui Peter”, care spune că, până la urmă, fiecare dintre noi avansează până la nivelul de incompetenţă propriu, apoi rămânem acolo din cauză că nu mai avem capacitatea de a continua. Eu nu cred că acest lucru este adevărat. Cred că rămânem blocaţi din cauză că ne e frică de schimbare, nu ne reevaluăm şi nu ne reprogramăm pentru a ne adapta la schimbare. Pur şi simplu rămânem unde suntem, un pic mai sus decât capetele noastre. Principiul lui Peter afirmă, în mod indirect, că noi am avea abilităţi limitate.

Adevărul este că noi încetăm să ne mai dezvoltăm abilităţile din cauză că ne este frică de schimbare.

Nu putem să cunoaştem un lucru înainte de vreme

În procesul dezvoltării personale veţi face multe greşeli. Aţi fost programaţi încă din copilărie să fiţi atenţi la greşelile voastre. Aţi fost învăţaţi să vă concentraţi asupra a ceea ce nu este, a ceea ce ar trebui să fie şi a ceea ce ar fi putut să fie. Am fost educaţi să ne formăm un sistem de crezuri care spune că trebuie să ne judecăm în permanenţă, să ne evaluăm şi să vedem dacă facem lucrurile „bine”. Şi sfârşim prin a ne judeca atât de dur încât nu mai producem rezultate fiindcă ne este frică să nu greşim.

Cu toţii am fost învăţaţi să ne fie frică de necunoscut, să începem să ne facem griji pentru ceea ce se va întâmpla peste două săptămâni, peste două luni sau peste doi ani, în loc să ne concentrăm asupra a *ceea ce este*. Suntem tot timpul în căutare de certitudini, şi dacă nu avem certitudini, nu ne mişcăm.

Ne permitem să fim imobilizaţi.

Acest lucru se întâmplă din cauză că nu ne place necunoscutul. Dar adevărul este că, indiferent ce am face, întotdeauna va exista necunoscut. Şi nu avem cum să cunoaştem un lucru înainte de a-l experimenta.

Nu e rău să greşeşti

Se cuvine să priviţi în faţă următorul adevăr: nu există nici un fel de certitudine între leagăn şi mormânt. Singura certitudine pe care o avem este abilitatea noastră de a crea şi de a produce rezultate.

Dacă nu ne blocăm în crezul că nu trebuie să greşim, incertitudinea nu constituie o problemă. În ceea ce mă priveşte, am făcut foarte multe greşeli în viaţă. Unele dintre ele de proporţii. Dar asta face parte din procesul dezvoltării personale. Plănuiesc să fac multe alte greşeli, şi sunt sigur că unele dintre ele vor fi la scară şi mai mare.

Este benefic să conştientizăm că un avion greşeşte 90% din timp. Să analizăm acest lucru. Dacă sunteţi capabili să înţelegeţi că puteţi să parcurgeţi cu un avion distanţa dintre New York şi Londra, chiar dacă greşiţi 90% din timp, poate că veţi fi mai puţin critici cu voi înşivă. Poate că v-aţi permite să greşiţi. Un vas cu pânze nu poate să ajungă la destinaţie mergând în linie dreaptă. El trebuie să meargă în zigzag. Aşadar, în privinţa direcţiei exacte, el greşeşte tot timpul. Important la un avion sau la un vas cu pânze este că *greşelile se anulează reciproc*.

Personalităţile sănătoase învaţă să se corecteze

Învăţaţi acest mare secret al vieţii — că viaţa înseamnă să faci corecţii. Problema este că majoritatea oamenilor sunt foarte sensibili când e vorba să fie corectaţi. Modul în care reacţionăm la corecţii reflectă stima noastră de sine.

Dacă vă examinaţi viaţa, veţi vedea că în tot ceea ce vi s-a întâmplat a existat de obicei un semnal de alarmă, dar voi aţi întârziat până în ultimul minut pentru a vă corecta. Probabil că v-a fost frică să nu cumva să greşiţi, să vă înşelaţi, să pierdeţi aprobarea cuiva ori să vă faceţi de râs. În mare parte, eşecul nu este rezultatul lipsei noastre de abilitate, ci un produs al refuzului nostru de a observa, a evalua şi a acţiona corect la semnalele de alarmă ale unei situaţii date - *înainte ca situaţia să scape de sub control*. În esenţă, nu suntem cu nimic diferiţi de un avion. A greşi înseamnă a nu urma traseul corect. Important nu este că ne-am abătut de la traseu, ci dacă facem corecţia care trebuie făcută.

Cei mai mulţi dintre noi nu facem corecţiile fiindcă suntem prea ocupaţi să ne protejăm eurile. Majoritatea insuccesele din viaţă se produc din cauză că oamenii se justifică şi se protejează în loc să se corecteze. Dorinţa noastră de a nu greşi şi de a nu ne corecta este principala sursă a eşecurilor noastre. Oamenii de succes sunt asemeni unui avion. Ei sunt dispuşi să trăiască greşind şi sunt dispuşi să se corecteze,. În mare parte, problemele cu care ne confruntăm

apar din cauză că aşteptăm până în ultima clipă pentru a face ceea ce trebuie făcut. Ceea ce obţineţi în urma eşecului este experienţa că ceva este în neregulă cu voi. Ei bine, nu este adevărat că ceva este în neregulă cu voi.

Nu vă puteţi îmbunătăţi SINELE

Nu puteţi să îmbunătăţi faptul că *sunteţi cine sunteţi* — eul vostru real sau Sinele vostru Superior, care este perfect din punct de vedere spiritual. Însă puteţi să vă îmbunătăţi performanţele. Prin ignoranţă, veţi face greşeli. Ei, şi ce-i cu asta! Nu trebuie decât să le corectaţi. Reamintiţi-vă, voi nu sunteţi rezultatele voastre. Învăţaţi să vă detaşaţi de ceea ce aveţi şi de ceea ce faceţi. Asiguraţi-vă că acest lucru vă este clar, altfel veţi suferi pentru tot restul vieţii. Responsabilitatea voastră este să vă corectaţi de fiecare dată când vă abateţi de la traseu, fiindcă, oricât v-aţi strădui, veţi fi pe alături cea mai mare parte din timp.

Oamenii de succes sunt oamenii care sunt în mod constant ocupaţi să facă lucruri pe care nu ştiu sigur cum să le facă. Şi tocmai aceasta este aventura pentru ei. Ei nu ştiu ce le rezervă viitorul. Tot ce ştiu este că s-au angajat pe un drum, şi vor face tot ce trebuie pentru a face pasul următor, care o să-i ducă spre următorul pas şi tot aşa. Oamenii lipsiţi de succes nu fac decât să trăiască intimidaţi şi imobilizaţi de frica de a descoperi că s-au înşelat sau au greşit

Luaţi, o dată pentru totdeauna, decizia de a nu fi unul dintre aceşti oameni. Examinaţi eşecurile pe care le-aţi avut în viaţă, şi observaţi cum aţi fost mai preocupaţi să procedaţi corect, să faceţi impresie bună, să vă protejaţi şi să nu greşiţi decât să faceţi o corecţie. V-aţi însuşit cumva concepţia că tot ceea ce trebuie să facem este să ajungem în punctul în care vom fi suficient de deştepţi încât să nu mai greşim. Ceea ce vreau să vă spun este că opţiunea aceasta pur şi simplu nu vă este disponibilă. E ca şi cum aţi încerca să mâncaţi o dată pentru totdeauna. Aşa ceva e imposibil.

Cu cât veţi avea mai mult succes, cu atât veţi face mai multe greşeli. Numai oamenii care nu fac nimic nu greşesc. În loc să înceapă şi să se angajeze pe un anumit drum, ei îşi permit să fie imobilizaţi.

Se gândesc că atât timp cât nu fac nimic, sunt în siguranţă. Chiar dacă acest lucru poate să fie adevărat, preţul pe care îi plătesc — cel

de a nu-şi realiza visurile — este mult prea mare.

E timpul să renunţăm la speranţă!

În acest punct, trebuie să renunţăm la speranţă. Noi spunem lucruri de genul „Sper ca lucrul ăsta să meargă", „Sper că voi avea suficient de mulţi bani", „Sper că ei îmi vor cumpăra produsele", „Sper că lucrurile se vor îmbunătăţi". Sperăm că cineva ne va salva, va avea grijă de noi, ne va schimba viaţa, ne va face fericiţi şi ne va aduce ceea ce ne dorim. Sperăm şi aşteptăm, dar nu se întâmplă nimic. Trebuie să renunţăm la speranţă.

Speranţa este iluzia subtilă referitor la ceea ce s-ar putea să apară într-o zi. Este important să acceptaţi ceea ce vă doriţi şi să acceptaţi la timpul prezent — că lucrul respectiv este deja al vostru chiar acum.

Nu folosiţi cuvinte precum *speranţă, poate, mâine* sau *în curând*. Folosiţi cuvântul ACUM. Speranţa, atât de preţuită de mulţi, nu are nici un fel de valoare sau semnificaţie pentru o persoană conştientă.

Examinaţi acest lucru în cazul vostru, şi observaţi cum speranţa este o iluzie care vă creează exact sentimentul de disperare şi singurătate pe care cu toţii încercăm să-î evităm. Observaţi, totodată, cum ea cauzează frica de a nu vă atinge scopul.

Noi suntem prizonierii speranţei

Noi devenim prizonierii speranţei noastre,
Speranţa perpetuează suferinţa.

Speranţa este aşteptarea că ceva aflat în afara noastră, ceva sau cineva din exterior, va veni să ne salveze, şi că apoi vom trăi fericiţi până la adânci bătrâneţi. Şi acest sâmbure de speranţă ne susţine să trecem de la o dezamăgire la alta, fiindcă ne împiedică să ne asumăm responsabilităţi şi să trecem la acţiune.

La început, să renunţi la speranţă poate fi o experienţă dificilă, fiindcă dacă noi credem că nu mai există speranţă, gândim „Cum voi supravieţui?" Dar adevărul este că nimic sau nimeni din exteriorul nostru nu ne va salva.

La început, acest adevăr este dificil de acceptat, dar după ce îl acceptăm, ceva interesant începe să se producă. Simţim o eliberare. În sfârşit, am renunţat să mai aşteptăm pe cineva sau ceva care

oricum nu ar fi apărut.

Odată ce renunţăm la speranţă şi încetăm să cerem unei surse din exterior să ne dea ceva ce nu ne poate da, se produce o mutaţie dinamică în relaţia noastră cu Viaţa.

Începem să alegem evoluţia în locul eschivării, şi devenim responsabili de calitatea vieţii noastre. Atât timp cât credem în speranţă, vom fi prizonierii propriei speranţe.

Doar când devenim *lipsiţi de speranţă* ne vom asuma responsabilitatea propriei vieţi.

Renunţaţi la speranţă, şi acţionaţi

Vrem să ne antrenăm pentru a renunţa la speranţă şi a trece la acţiune. Singurul mod prin care veţi descoperi cu siguranţă ceea ce este bine pentru voi este să treceţi la acţiune. Puteţi să vă gândiţi la ceea ce vă doriţi, puteţi să faceţi speculaţii in legătură cu dorinţa voastră, puteţi să strângeţi toate datele şi puteţi să cântăriţi posibilităţile pentru tot restul vieţii, dar nu veţi şti niciodată sigur până când nu veţi *face* lucrul respectiv, până când nu treceţi la acţiune.

Pornirea este uneori dificilă. Intervine Legea Inerţiei. Orice obiect în repaus consumă o cantitate mai mare de energie pentru a fi deplasat decât atunci când se află deja în mişcare. Repet, cel mai bun sfat pe care vi-l pot da este să *faceţi ceva*. Luaţi o decizie, chiar dacă este decizia „greşită”. Indiferent ce veţi face, va fi mai bine decât să staţi şi să speraţi ca lucrurile să se îmbunătăţească. Odată ce i-aţi spus subconştientului că aţi făcut tot ce puteaţi face, aveţi încredere că el se va îngriji de restul. El ştie ce să facă, întrucât este conectat la Subconştientul Universal. Începeţi prin a şti că deja aţi ajuns acolo unde doriţi să ajungeţi, că la nivelul lui A FI deja aveţi tot ce vă este necesar. Deja aveţi succes. Deja sunteţi sănătoşi. Deja sunteţi bogaţi.

Trăiţi-vă viziunea, experimentaţi iubirea necondiţionată şi bucuraţi-vă de măreţia propriei fiinţe.

De câte ori vi s-a spus că puteţi face totul sau că puteţi avea totul? Şi totuşi, în timp ce voi citiţi aceste cuvinte, o voce slabă din mintea voastră spune „În cazul meu este diferit. Nu pot. Nu sunt capabil. Este prea dificil, îmi este frică. Ce vor spune ceilalţi? Ce se întâmplă dacă nu merge? Ce se întâmplă dacă fac o greşeală?” Este

aceeaşi voce slabă care v-a împiedicat să vă realizaţi cele mai intime dorinţe. Nu trebuie să ascultaţi această voce. Ea nu vă reprezintă. Nu este Sinele vostru Real. Prin ea se exprimă egoul vostru şi condiţionările voastre din trecut. E vechea bandă care se derulează la nesfârşit. Luaţi o decizie conştientă de a programa gânduri noi, idei şi crezuri noi. Voi sunteţi cei care deţin controlul. Voi sunteţi cei care puteţi alege ceea ce vreţi să gândiţi şi ceea ce vreţi să credeţi.

Totul funcţionează pe baza acceptării

Am condus cândva un birou de vânzări, iar unul dintre agenţii comerciali care lucrau pentru mine îşi formase obiceiul să se ducă la automatul de acolo şi să vadă dacă găsea ceva în cutia pentru monede. Dacă găsea, spunea „Asta e ziua mea norocoasă", şi în ziua respectivă chiar vindea excelent! M-am prins de şmecherie, şi din când în când îi puneam mărunţiş în această cutie. Vedeţi voi, crezul lui era că banii de acolo îl făceau să aibă o zi norocoasă.

Crezurile creează totul. Atunci când aveţi un crez înseamnă că aveţi credinţă. Credinţa este convingerea absolută că gândurile tale devin realitatea ta.

Că energia pe care o depui se reflectă în rezultatele pe care le obţii.

Credinţa înseamnă să ştii că tot ce faci va funcţiona dacă tu crezi că va funcţiona.

Totul funcţionează pe baza acceptării noastre.

Nu există limite

Dacă practicaţi în mod regulat principiile din această carte, ele vă vor permite să fiţi mai puternici decât sistemul vostru de crezuri.

Atunci veţi produce rezultate care vă vor da un nou sistem de crezuri ce vă va permite să creşteţi şi mai mult!

Nu există limite. Singura limită este cea din mintea noastră.

Aţi condus vreodată maşină cu frâna de mână trasă?

Frâna de mână reprezintă frica, anxietatea, amânarea şi o slabă stimă de sine.

Adevărul este că puteţi ajunge acolo unde doriţi şi cu toate aceste crezuri limitatoare, aşa cum puteţi ajunge unde doriţi cu frâna de mână trasă.

Însă este mult mai uşor să eliberaţi această frână. Este mult mai uşor să ajungeţi acolo unde doriţi dacă vă eliberaţi de tot ce nu vă ajută să obţineţi ceea ce vă doriţi.

Deja sunteţi treaz 16 până la 18 ore pe zi. Deja lucraţi între 8 şi 12 ore pe zi, şi deja vă autodisciplinaţi.

De ce să nu vă acordaţi doar câteva minute pe zi şi să lucraţi la strategia voastră pentru a obţine banii pe care-i doriţi, relaţiile pe care le doriţi, sănătatea pe care o doriţi, cariera pe care o doriţi şi afacerea pe care o doriţi?

Doar câteva minute pe zi în care să aplicaţi principiile din această carte vor transforma total calitatea vieţii voastre.

Nu aţi obosit să tot lăsaţi circumstanţele să vă spună cine sunteţi? Nu aţi obosit ca oamenii să vă tot spună ce puteţi face şi ce nu puteţi face, sau ce s-ar cuveni ori trebuie să faceţi?

Poate că aţi crescut într-un mediu care v-a învăţat limitarea, care v-a scos în evidenţă erorile şi v-a luat în râs atunci când aţi greşit. Cu toate acestea, eu ştiu că în interiorul vostru există ceva care vă spune că puteţi crea viaţa pe care v-o doriţi.

Puteţi avea totul.

Prin aceste pagini vi se reaminteşte, o dată în plus, că aveţi abilitatea intrinsecă de a vă crea viaţa pe care v-o doriţi. Acesta este destinul vostru.

Ţineţi minte, puteţi avea tot ce vă doriţi dacă renunţaţi la crezul că nu puteţi avea acel lucru.

E timpul să ni se facă lehamite de atâta lehamite.

Permiteţi-vă să treceţi dincolo de gândirea pozitivă.

Permiteţi-vă să vă asumaţi riscuri şi să faceţi greşeli. Programaţi-vă visurile în subconştient, apoi spuneţi „da” Vieţii, şi veţi descoperi că şi Viaţa vă spune „da” vouă!

Aţi fost programaţi în sensul că a vedea înseamnă a crede, dar acum ştiţi că *a crede înseamnă a vedea*.

Dacă voi credeţi în ceva cu o credinţă absolută, veţi vedea respectivul lucru manifestat în viaţa voastră.

Dacă aşteptaţi să deveniţi ceva sau aşteptaţi ca un anume lucru să se producă înainte ca voi să începeţi să trăiţi — de pildă, să atingeţi o anumită vârstă, pensionarea, o anumită sumă de bani în bancă, realizarea unui scop, întâlnirea persoanei dorite — atunci existaţi într-o stare de aşteptare perpetuă.

Nu ajungeţi niciodată acolo, aşa că nu veţi începe niciodată să trăiţi cu adevărat.

Ceea ce probabil îi sperie cel mai mult pe bolnavii incurabili este realizarea faptului că nu au trăit niciodată viaţa pe care şi-au dorit-o, şi acum nu mai au timp.

Singurul moment pe care îl avem este ACUM, şi timpul se scurge pentru fiecare dintre noi. Întrebarea este „Ce vom face cu timpul care ne-a rămas?”

Acesta este momentul cel mai important din viaţa voastră, şi poate fi şi cel mai minunat.

CAPITOLUL XII
CEL MAI MARE OBSTACOL ÎN CALEA FERICIRII ŞI CUM POATE FI DEPĂŞIT

Viaţa noastră este o înşiruire de momente în timp. De multe ori ne aflăm în nefericirea noastră şi încercăm să îmbunătăţim un moment viitor. Problema este că acel moment se află acolo unde noi creăm ceea ce numim „viitorul" nostru.

Majoritatea oamenilor privesc spre viitor pentru a găsi acolo plăcere şi un sentiment de mulţumire, însă foarte puţini îl trăiesc ACUM. Şi totuşi, ACUM este singurul timp care există. Ceea ce sunteţi, trăiţi, gândiţi şi simţiţi în *momentul prezent* va determina fericirea voastră. Şi determină cantitatea de timp pe care o veţi cheltui făcându-vă griji în legătură cu viitorul.

Punctul vostru de Forţă

Gândiţi-vă la momentul prezent ca la Punctul vostru de Forţă, fiindcă el este singurul punct în care vă puteţi exercita forţa pe deplin. Pentru cei mai mulţi dintre noi, momentul prezent există doar ca un concept mental. Dacă există un asemenea loc unde se întâlnesc toate forţele din univers, cum ştim noi că acesta este *momentul prezent*?

Ce dovezi avem că acest lucru este adevărat?

Gândiţi-vă la următorul lucru: toate speranţele voastre legate de viitor şi chiar amintirile voastre despre trecut se pot desfăşura doar în momentul prezent.

Momentul prezent este acel punct în care toate se întâlnesc.

Când începe viaţa? Când se sfârşeşte ea? Când se produc cauza şi efectul? Când ne confruntăm cu toate provocările?

Când se ivesc problemele şi când sunt ele rezolvate?

Când simţim suferinţa? Când ne vindecăm?

Toate acestea se întâmplă în momentul prezent.

Noi am fost învăţaţi că aceste momente sunt separate unul de altul, însă în realitate toate se petrec în ACUM.

Indiferent ce se întâmplă în viaţă, întotdeauna se întâmplă *acum*, şi *acum*, şi *acum* — întotdeauna în momentul prezent.

Nimic nu se petrece în alt moment decât în ACUM

Nimic, niciodată, nu s-a întâmplat în trecut — s-a întâmplat Acum.

Nimic nu se va întâmpla vreodată în viitor — se va întâmpla Acum.

Când vă gândiţi la trecut, el este stocat în mintea voastră ca un fost *acum*.

Şi, când reflectaţi la trecut, când faceţi acest lucru?

Îl faceţi acum!

Când viitorul vine — vine *acum*. Şi, când vă gândiţi la viitor, în ce moment faceţi acest lucru? Îl faceţi *acum*!

Trecutul şi viitorul nu au, nici unul, o realitate proprie.

Realitatea fiecăruia este „împrumutată" de la *acum*.

Timpul viitor este ceva nesănătos pentru minte

Ideologii precum comunismul, socialismul sau orice alt tip de „ism", ca şi sistemele de crezuri religioase rigide pornesc de la premisa că cel mai mare bine pentru toţi oamenii se află în viitor, când fericirea, împlinirea, egalitatea şi eliberarea vor fi atinse.

Adesea, mijloacele prin care se ajunge acolo presupun înrobirea, torturarea şi uciderea oamenilor în prezent pentru a se crea un viitor mai bun.

De exemplu, când comunismul era la putere, în Rusia şi China au fost asasinaţi cincizeci de milioane de oameni pentru a construi o „lume mai bună". Iată un exemplu înfiorător despre cum un crez legat de viitor poate să creeze un iad în prezent.

Cum operează acest tipar în viaţa voastră? Întotdeauna încercaţi să ajungeţi în alt loc decât cel în care vă aflaţi pentru a putea să fiţi fericiţi la final? Adevărul este că *toată nefericirea este cauzată de negarea prezentului*. Noi credem că problemele noastre şi nefericirea noastră sunt cauzate de situaţiile cu care ne confruntăm în viaţă, însă adevărata problemă constă în ataşamentul faţă de trecut şi viitor, şi în negarea lui acum.

Deci, în ultimă instanţă, în viaţă există o singură problemă — să nu trăieşti în *acum*.

Nu poţi să fii nefericit *şi* pe deplin prezent acum. Este imposibil să

ai o problemă când atenţia ta se concentrează pe acum. Când *trăieşti* în *acum*, fie rezolvi o situaţie, fie o accepţi acum.

De fiecare dată când ai o problemă, înseamnă că perseverezi într-o situaţie fără să ai efectiv intenţia sau posibilitatea de a acţiona *acum*.

Răspunsurile vin în ACUM

Poate căutaţi răspunsuri la întrebările şi problemele voastre. Observaţi că uneori primiţi răspunsul, dar de cele mai multe ori nu îl primiţi. De ce? Fiindcă nu vă aflaţi în momentul prezent atunci când soseşte răspunsul!

De fiecare dată când mintea voastră este în afara momentului prezent, nu puteţi primi răspunsul de care aveţi nevoie de la Inteligenţa Superioară.

Răspunsul poate să vină în multe feluri şi oricând, dar el va veni întotdeauna în momentul prezent.

Dacă ne petrecem cea mai mare parte din timp regretând şi trăind în trecut sau făcându-ne griji în legătură cu viitorul, ne plasăm *în afara* momentului prezent, acolo unde se întâmplă tot ce e creator şi unde vin toate răspunsurile. Are vreun sens să doriţi, să cereţi, să tânjiţi şi să vă rugaţi pentru lucrurile care vă sunt cel mai aproape de suflet şi necesare în viaţa voastră, pentru ca apoi să nu acordaţi atenţie momentului în care apare răspunsul?

Punctul nostru de Forţă nu poate exista decât în *momentul prezent*. Pornind de la acest moment, facem ca materializarea să apară instantaneu sau mai târziu ca un eveniment complex. Fapt este că întreaga creaţie se petrece în acum.

Dacă înţelegem la modul absolut acest adevăr, vom avea la dispoziţie o rezervă nesecată de energie pe care o putem folosi.

Numai gândurile, atitudinile şi emoţiile noastre în acest moment au forţă. Nu ceea ce s-a întâmplat în trecut ne împiedică să trăim o viaţă fericită şi împlinită în prezent, ci legăturile strânse cu acel trecut, retrăind în momentul prezent traumele şi întâmplările dramatice de atunci. Când ne facem în permanenţă griji şi reexaminăm trecutul pentru a descoperi ce nu merge în prezent, consolidăm acelaşi proces de gândire care va crea exact lucrul de care încercăm să scăpăm.

Energia vibraţională a lui ACUM

Este necesar să înţelegeţi că în fiecare moment voi trimiteţi în afară o energie vibraţională prin gândurile voastre. Această energie vibraţională magnetizează şi atrage spre voi tot ce există. Dacă energia vibraţională pe care o trimiteţi în afară spune că nu aveţi ceea ce vă doriţi, veţi sfârşi prin a obţine exact asta — veţi avea ceea ce nu vă doriţi. Dacă acest lucru este adevărat (şi chiar este), ce poate fi mai avantajos decât să folosiţi acest moment pentru a trimite în afară o energie vibraţională sau un gând care se află în concordanţă cu ceea ce vă doriţi în viaţă?

Răspunsul este: *nimic nu este mai important*!

Mă refer aici la forţa CONCENTRĂRII.

Întrebaţi-vă aşa:

„Activez eu ceea ce doresc în acest moment sau mă concentrez pe ceva care nu mă lasă să obţin ceea ce îmi doresc?”

Energia se împleteşte cu DORINŢA. Tot ceea ce se opune acestei energii sau dorinţe creează o situaţie care ne împiedică să obţinem ceea ce ne dorim.

De ce ne e greu să trăim în ACUM

De ce mintea se opune în mod curent lui acum? Fiindcă mintea nu îşi poate păstra controlul în momentul prezent. Ea nu cunoaşte decât istoria voastră personală, trecutul vostru şi atitudinile mentale cumulative pe care le-aţi moştenit.

Pentru ca mintea să-şi păstreze controlul, trebuie să încerce în permanenţă să acopere momentul prezent cu singurul lucru pe care ea îl cunoaşte — trecutul.

Daţi-mi voie să vă întreb ceva — vă puteţi elibera de mintea voastră ori de câte ori vreţi? Ştiţi cum s-o opriţi în momentul prezent? Dacă vă concentraţi asupra trecutului ori viitorului, nu vă controlaţi mintea.

Nu vă folosiţi mintea; mintea voastră vă foloseşte pe voi. Cel mai probabil, nici măcar nu ştiţi că sunteţi sclavul ei. E ca şi cum aţi fi posedaţi fără să vă daţi seama.

Observaţi-vă gândul

Dacă vă e greu să trăiţi în ACUM, încercaţi următorul exerciţiu: liniştiţi-vă un pic şi pur şi simplu observaţi tendinţa obişnuită pe care o are mintea voastră de a fugi din acum.

Veţi observa că în general viitorul pare mai bun sau mai rău decât prezentul. Dacă viitorul imaginat pare mai bun, asta vă dă speranţă, plăcere şi anticipaţie.

Dacă pare mai rău, vă creează şi mai multă anxietate. Şi totuşi, ambele sunt doar iluzii.

Când faceţi acest exerciţiu, nu judecaţi şi nu analizaţi ceea ce observaţi. Urmăriţi doar gândul pe care îl aveţi — simţiţi emoţia, observaţi-vă reacţia — fiţi un observator mut. În felul acesta veţi reuşi să vă concentraţi asupra acelui moment. Când sunteţi conştienţi că nu sunteţi prezenţi, se întâmplă un fapt interesant — chiar SUNTEŢI prezenţi!

Originea fricii

Dacă nu vă aruncaţi în gol de pe o stâncă, motivul nu e frica. Nu o faceţi fiindcă ŞTIŢI că jos vă aşteaptă un pericol iminent! Însă *condiţia psihologică a fricii* nu este legată de nici un pericol *real şi imediat*. Ea cunoaşte multe forme — stingherealã, îngrijorare, anxietate, nervozitate, spaimă, fobie, teama de impas, teama de eşec, teama de a nu fi rănit ş.a.m.d.

Eliberarea de probleme

Când creaţi probleme, creaţi suferinţă. Dacă v-aţi săturat să trăiţi în suferinţă, tot ce trebuie să faceţi este o alegere — o decizie simplă că, indiferent ce s-ar întâmpla, nu veţi mai crea suferinţă încercând să trăiţi în viitor sau în trecut.

Permiteţi-mi să vă adresez două întrebări. Vă faceţi griji aproape în permanenţă? Aveţi multe gânduri legate de viitor care încep cu „ce-ar fi dacă”?

Dacă aţi răspuns afirmativ, întrebaţi-vă ce „problemă” aveţi chiar *acum*, nu mâine, nu peste cinci minute, ci chiar acum. Veţi descoperi că nu aveţi nici o problemă în momentul prezent.

Toate problemele voastre au legătură cu viitorul.

Aşteptaţi ca viaţa voastră să înceapă? Cât din viaţă vă petreceţi

aşteptând viitorul concediu, o slujbă mai bună, să se facă mare copilul vostru, să vină succesul, să faceţi bani, să fiţi cineva important şi să ajungeţi la iluminare spirituală?

Aşteptarea este o stare de spirit. În esenţă, ea înseamnă că vă doriţi viitorul. Nu vă doriţi prezentul.

Există un conflict intern între voi aici şi acum, unde nu vreţi să fiţi, şi viitorul vostru proiectat, unde vreţi să fiţi.

Soluţia este să spargem tiparul negării momentului prezent şi al rezistenţei din momentul prezent. Trebuie să învăţăm să nu ne mai concentrăm atenţia asupra trecutului şi viitorului atunci când nu este necesar.

Dacă apare o situaţie de care trebuie să te ocupi acum, acţiunile tale vor fi clare şi hotărâte *dacă ele decurg din conştientizarea momentului prezent*. Răspunsul tău nu va fi o reacţie susţinută de condiţionarea trecută a minţii tale, ci de conştientizarea intuitivă a respectivei situaţii în momentul prezent.

Fixarea de scopuri în ACUM

Pe parcursul cărţii, am tot vorbit despre fixarea scopurilor. Este important să înţelegeţi că nu e nimic rău în a vă strădui să vă îmbunătăţiţi viaţa. Greşit este să folosiţi scopurile viitoare drept substitut pentru a trăi în ACUM.

Viaţii este o călătorie. Cât timp sunteţi în această călătorie, vă este de ajutor să ştiţi încotro vă îndreptaţi. Nu uitaţi însă că singurul lucru în ultimă instanţă real care ţine de călătoria voastră îl reprezintă paşii pe care îi faceţi în momentul prezent.

Ţelul vostru interior şi ţelul exterior

Călătoria voastră are un *ţel exterior* şi un *ţel interior*. Ţelul exterior este să ajungeţi la scopul sau la destinaţia voastră — să realizaţi ceea ce vreţi, să vă împliniţi dorinţele, lucru care, desigur, implică viitorul.

Însă dacă destinaţia voastră sau viitorul vostru vă captează atenţia în asemenea măsură încât ele devin mai importante decât ceea ce se întâmplă acum, înseamnă că pierdeţi complet din vedere ţelul interior al călătoriei voastre.

Ţelul interior nu are de loc de-a face cu UNDE mergeţi sau CE

faceţi, însă este indisolubil legat de *acum*.

Nu are legătură cu viitorul.

Dacă nu înţelegeţi care este ţelul vostru interior, până la urmă nu veţi reuşi să vă realizaţi ţelul exterior. Amintiţi-vă mereu că ţelul exterior este doar un joc pe care continuaţi să-l jucaţi pentru că vă place. De multe ori, pe parcurs, este posibil să daţi greş — nu contează, cu condiţia să vă corectaţi singuri.

În ultimă instanţă, FIECARE ţel exterior este sortit să „dea greş" mai devreme sau mai târziu, fiindcă în viaţă nimic nu este permanent.

Totul trebuie să se schimbe, mai devreme sau mai târziu.

Cu cât înţelegeţi mai repede că ţelul vostru exterior nu vă poate aduce o împlinire de durată, cu atât mai bine. Când aţi conştientizat limitările ţelului vostru exterior, puteţi renunţa la speranţa nerealistă că el vă poate face fericiţi. Şi mai important încă, îl puteţi pune în slujba ţelului vostru interior.

Esenţial este să vă instalaţi confortabil în ACUM şi doar să faceţi incursiuni în trecutul şi viitorul vostru, atunci când este necesar. Dacă spuneţi „da" momentului prezent şi vă concentraţi *pe ceea ce este*, veţi observa cum viaţa începe deodată să lucreze pentru voi, în loc să lucreze împotriva voastră.

TRĂIŢI în momentul prezent, dar fiţi conştienţi că vă creaţi viitorul în acest moment. Ceea ce vă trebuie este un echilibru în gândire. Cu alte cuvinte, să trăiţi în momentul prezent, dar să luaţi în calcul ceea ce vă doriţi şi să aşteptaţi acel lucru.

Adevăratul izvor de bucurie

În timp ce trăim în momentul prezent, adevăratul izvor prin care să experimentăm bucuria este unul singur: să descoperim şi să ne ocupăm de ceea ce ne face cea mai mare plăcere în orice moment al zilei, în fiecare zi.

A face lucrurile care ne plac cu adevărat este unica modalitate prin care vom simţi că debordăm de bucurie şi dragoste.

Eşti cel mai creativ atunci când faci ceea ce îţi place. Dacă te abandonezi bucuriei şi entuziasmului şi dai curs înclinaţiilor tale *naturale*, chiar dacă acea activitate nu e neapărat uşoară, dar îţi produce bucurie, îţi vei face cel mai mare bine ţie însuţi, celor din jur şi, în ultimă instanţă, omenirii.

Îndrăzneşte să fii diferit

Am discutat în cartea de faţă despre ideea de a alege ceea ce ne dorim şi de a ne urma visurile. Mulţi oameni nu fac ceea ce le place cu adevărat din cauză că se tem că modul lor de a face un lucru nu va fi suficient de bun sau nu va fi acceptat. Ei fac o comparaţie între ceea ce lor li se pare natural, firesc, şi ceea ce este considerat îndeobşte „normal". Acest proces de aliniere la standarde începe în şcoală.

Îmi amintesc cum, în clasa întâia, învăţătoarea ne-a pus să desenăm o pisică. Când am terminat, desenul meu a fost considerat aşa de prost, încât mi-a spus că nu am de loc talent artistic.

De atunci, nu am mai desenat nimic şi nu am participat la nici o formă de artă.

Poate că aţi decis că nu sunteţi în stare să pictaţi din cauză că vă comparaţi forma de artă cu o alta.

Adevărul este că dacă voi nu puteţi să pictaţi ca Van Gogh, nici Van Gogh nu e în stare să picteze ca voi.

Diferenţa este că Van Gogh a crezut în el şi în stilul lui de a picta. Aici e magia.

Nimeni de pe lumea asta nu poate să facă un lucru exact aşa cum îl faceţi voi. E valabil în afaceri, în artă şi în orice alt domeniu al vieţii.

Exprimarea personală a unui individ nu poate fi judecată comparând-o cu o alta.

Ceea ce voi produceţi, indiferent care ar fi lucrul care vă face să vă simţiţi vii şi vă produce bucurie, este modul vostru unic de exprimare.

Şi, probabil, este singurul lucru care vă va face cu adevărat fericiţi.

Nefericita majoritate

Din păcate, cei mai mulţi dintre noi ne petrecem zilele urmând şi făcând ceea ce am ajuns să credem că trebuie să facem, şi nu ceea ce ne place cu adevărat şi care, tocmai din acest motiv, ne-ar aduce fericirea pe care o căutăm.

Oare ne putem aştepta să trăim o viaţă plină de bucurie şi fericire dacă prima grijă pe care o avem dimineaţa, când ne trezim, este să

ajungem la timp la o slujbă care nu ne place?

Dacă ne ocupăm zilele în proporţie de *şaptezeci la sută* cu activităţi care nu ne aduc bucurie, entuziasm şi dragoste, cele *treizeci de procente* rămase nu pot echilibra balanţa.

Toate seminariile, cărţile, meditaţia şi afirmaţiile nu ne vor fi de nici un ajutor.

Totuşi, cu cât petrecem mai mult timp făcând lucruri care nu ne plac cu adevărat, cu atât vom cheltui mai mulţi bani pe alte lucruri, ca o compensaţie pentru nefericirea noastră din ce în ce mai mare. Şi în final ajungem să fim şi mai subjugaţi de slujba care nu ne place, pentru a ne putea plăti datoriile. Este un cerc vicios al autodistrugerii.

V-aţi aflat vreodată într-o cameră cu mai mulţi oameni nefericiţi? Cum v-aţi simţit stând acolo? Imaginaţi-vă acum ce efect au asupra planetei miliardele de oameni nefericiţi. Din păcate, într-atât ne-am obişnuit cu această energie încât nici nu o mai observăm. Este ca un strat gros de melasă care acoperă totul, cu excepţia câtorva pungi de bucurie, ici şi colo.

Ceea ce nu înţelegem noi este ca atunci când miliarde de oameni fac lucruri pe care de fapt nu vor să le facă, se creează nefericire. Această nefericire creează o energie colectivă care impregnează mediul înconjurător şi provoacă la scara planetară pagube mai mari decât toate celelalte rele la un loc. E ca atunci când faci ulcer din cauza supărărilor.

Supărarea provoacă ulcerul, tot aşa cum tristeţea oamenilor are un efect negativ asupra mediului.

Sunt mulţi oameni pe care îi preocupă mediul planetei. Ei vor să salveze fluviile, oceanele şi pădurea. Toate acestea pot fi lucruri demne de laudă, însă eu afirm cu tărie că energia creată de atâţia oameni nefericiţi de pe planeta asta este mai nocivă pentru mediu *decât toate celelalte rele la un loc*.

Nu vom rezolva problemele mediului până nu rezolvăm problema *energiei nocive a tristeţii*. Nu conştientizăm faptul că problemele mediului nostru fizic sunt create de energia negativă care se strânge de la miliardele de oameni nefericiţi.

În loc să încercăm să curăţăm mediul, este nevoie să curăţăm gândirea şi nefericirea oamenilor care reprezintă cauza problemelor de mediu.

S-ar putea ca altora să nu le placă

Aţi citit de nenumărate ori în cartea de faţă *că toate schimbările vin din interior*. Încercarea de a schimba lucrurile printr-o abordare care porneşte din exterior este întotdeauna sortită eşecului. La suprafaţă, poate părea egoist, dar aţi înţeles deja că *nu putem schimba planeta decât dacă schimbăm fiecare om în parte*.

Când începeţi să descoperiţi şi apoi să faceţi lucrurile care vă bucură şi vă entuziasmează, s-ar putea să aveţi senzaţia că acest procedeu este unul egoist. Poate că vor fi persoane în jurul vostru care vor crede că sunteţi egoişti, dar numai din cauză că nu sunt capabile să înţeleagă că lăsându-vă libertatea de a căuta lucrurile care vă aduc bucurie şi entuziasm, le va fi şi lor mai uşor să descopere şi să se dedice activităţilor care le plac.

La început, dacă ai o familie, s-ar putea ca uneori faptul că faci lucrurile care îţi aduc bucurie şi entuziasm să constituie o provocare. Poţi să ai senzaţia că nu eşti practic sau că nu îţi îndeplineşti responsabilităţile. Subconştient, poţi să te temi că de fapt îţi pierzi timpul sau că te răsfeţi în loc să ai grijă de familia ta. La început, echilibrul poate să fie delicat, dar după o vreme vei fi mai fericit, iar timpul petrecut cu familia va avea o mai bună calitate. În plus, multe alte lucruri care trebuie făcute le vei face cu mai multă plăcere atunci când îţi acorzi libertatea de a le face când crezi tu că e bine, în loc să le faci când crezi că trebuie să le faci.

Când faci ceea ce îţi place şi te bucură cu adevărat, oamenii vor vedea imediat că eşti mult mai fericit şi că te bucuri mai mult de viaţă. Acest lucru le captează atenţia şi, treptat, se vor molipsi şi ei. Rezumând, s-ar putea ca la început să întâmpini ceva rezistenţă din partea celor din jur. Dar ea va înceta pe măsură ce tu devii mai fericit şi te bucuri mai mult de fiecare zi.

Bucuria este contagioasă, şi îi va atrage pe oameni către tine. Când oamenii văd că nu e deloc rău să faci lucrurile care te bucură şi că este ceva creativ, nu distructiv, în scurt timp ei vor încerca să aplice acest proces şi în viaţa lor.

Cum descoperi care lucruri te bucură

Dacă nu eşti sigur ce te bucură cu adevărat, adresează-ţi următoarele întrebări şi înregistrează răspunsurile:

Care sunt subiectele despre care îţi place cel mai mult să citeşti?

Care programe de televiziune sau radio îţi plac mai mult?
Care sunt genurile de filme pe care le preferi?
Care sunt hobby-urile tale şi cum îţi place cel mai mult să-ţi petreci timpul liber?
Ce tip de activităţi voluntare preferi?
Pe ce teme îţi place să discuţi cu prietenii?
Ce subiecte îţi vin în minte în stările de reverie?
Care au fost locurile tale de muncă preferate?
Ce materii ţi-au plăcut la şcoală?

Ce te enervează cel mai tare?
Când mâzgăleşti, ce desenezi cel mai des?

Dacă ai conduce lumea, ce schimbări ai face?

Ce genuri de oameni preferi?
Care sunt jucăriile tale preferate?
Cum ţi-ai descrie crezurile politice?
Ce admiri cel mai mult în viaţă, şi de ce?
Ce activităţi ţi-au adus cel mai mare succes?

Cum ai vrea să-şi amintească oamenii de tine când n-o să mai fii?
Dacă ai câştiga un milion de dolari, ce ai face cu ei?
Care sunt activităţile pe care crezi că ai putea să le faci bine, dar nu le-ai făcut până acum?

Analizează-ţi răspunsurile. Există vreun comportament sau crez care apare în mai mult de un aspect al vieţii tale? Ce informaţii vezi că s-au repetat şi par să dezvăluie un tipar comportamental? Care sunt interesele tale pe termen lung?

Folosind aceste date, fă-ţi un autoportret completând următoarele enunţuri:

Mă interesează cu precădere...
Cel mai mult cred în...
Cel mai mult pun preţ pe...
Pot face bine următoarele...
Pentru a avea o viaţă bună, simt că e nevoie să...

În continuare, întreabă-te dacă slujba sau cariera de acum te ajută să realizezi lucrurile din aceste cinci enunţuri. Dacă răspunsul este afirmativ, probabil că te afli pe drumul cel bun.
Dacă intervine însă o voce sâcâitoare, înseamnă că nu îţi satisfaci

dorinţele esenţiale. În acest caz, e timpul să găseşti ceva care să te mulţumească mai mult.

După cum vedeţi, nu e chiar aşa de greu să aflaţi ce lucruri vă aduc bucurie şi entuziasm. În esenţă, nu trebuie decât să vă gândiţi la lucrurile la care visaţi, lucrurile despre care credeţi că vă pot produce plăcere. După ce aţi întocmit această listă, următorul pas este *să tăiaţi de pe listă lucrurile care sunt un subterfugiu de la ceea ce faceţi în mod curent*. Există o mulţime de lucruri pe care le facem ca subterfugiu pentru a ieşi din situaţiile nefericite ce apar în viaţa noastră, iar *acestea nu sunt lucrurile care ne vor aduce cu adevărat bucuria şi entuziasmul pe care le căutăm*.

Uneori facem lucruri care au motivaţii ascunse, iar noi credem că le facem fiindcă ne aduc bucurie, însă dacă de fapt urmărim motivaţia lor ascunsă, atunci nu le facem cu adevărat din plăcere. E ca şi cum ai lucra într-un post pe care îl urăşti pentru a obţine un lucru pe care ţi-l doreşti. Deşi până la un punct s-ar putea să meargă, în cele din urmă cele opt ore de nefericire vor fi foarte greu de compensat. Ţineţi minte că dacă lucraţi la ceva care nu vă aduce bucurie, veţi cheltui de două ori mai mulţi bani încercând să vă cumpăraţi un pic de fericire, şi astfel va trebui să munciţi şi mai mult la ceva care nu vă face plăcere.

Câte un pas o dată

A face lucrurile care te bucură nu este un pas mare; e ca şi cum ţi-ai da demisia de la locul de muncă şi ţi-ai petrece zilele stând sub un copac. Dacă procedăm aşa, nu facem un lucru care ne place — e doar o evadare. E o mare diferenţă între a face lucrurile care chiar te bucură şi a face lucruri pentru a evada dintr-un mod de viaţă care nu îţi oferă satisfacţii.

Secretul este să găsim, *în momentul prezent*, lucrurile care ne vor aduce cel mai mare entuziasm, şi apoi să facem tot ce ne stă în putinţă pentru a da curs acelui entuziasm, fie şi cât de puţin. În felul acesta se va declanşa o reacţie în lanţ care ne va oferi mai multe oportunităţi de a face ceea ce ne place să facem.

Cred că oamenilor le vine greu să se dedice lucrurilor care le plac pentru că încearcă să-şi câştige existenţa şi, în acelaşi timp, încearcă să facă ceea ce îi bucură.

Am observat că unul dintre primele lucruri de care ne temem îl

reprezintă preocupările noastre financiare. De aceea trebuie să acţionăm încetul cu încetul, să înaintăm puţin câte puţin, şi să lăsăm lucrurile să se construiască treptat.

Eu însă vreau să vă spun ceva: de fiecare dată când m-am lăsat condus de bucurie, rezultatele s-au dovedit a fi extrem de benefice din punct de vedere financiar.

Când faci ceea ce îţi place cu adevărat, oriunde ai ajunge urmând această cale, şi chiar dacă lucrul respectiv se schimbă din când în când, detaliile se aranjează în aşa fel încât să iasă bine.

Dacă încerci să aduni toate detaliile şi să le analizezi până la epuizare, o să îţi pierzi minţile, şi tot nu găseşti răspunsul potrivit. Dacă faci însă ceea ce îţi produce bucurie şi entuziasm, până la urmă ai să vezi că ai făcut ceea ce e mai bine pentru tine şi pentru ceilalţi. Tot ceea ce ne dorim aşteaptă să fie revendicat de noi. Deja aţi aflat că nu este necesar să cunoaşteţi detaliile sau modalitatea de a face un lucru. Tot ce trebuie să faceţi este să vă concentraţi asupra a ceea ce vă doriţi.

Eu nu pot să vă scap de temeri şi îndoieli, oricât de multe pagini aş scrie.

Trebuie să aveţi încredere în voi şi în Forţa dinăuntrul vostru şi să ştiţi că toate se vor rezolva.

Cel mai mare obstacol în calea fericirii este să nu trăieşti în momentul prezent şi să nu faci ceea ce îţi place. Soluţia este să faci exact contrariul.

Dacă vă surprindeţi concentrându-vă asupra trecutului sau viitorului, amintiţi-vă că momentul prezent este singurul care există, concentraţi-vă pe ceea ce este, şi o să vedeţi cum viaţa începe să lucreze pentru voi.

Dacă o să puneţi tot atâta energie în a descoperi lucrurile care vă bucură câtă consumaţi ca să vă duceţi la un serviciu care nu vă place, rezultatele pe care le veţi obţine vă vor determina să vă întrebaţi:

„Oare de ce am aşteptat atât până să fac asta?”

Un gând la final

Eu am ajuns să înţeleg că atunci când intrăm în această lume fiecare dintre noi avem câte două aripi.

Una este Aripa Puterii Infinite. Ea stabileşte legătura între voi şi univers. Fie că vă daţi seama sau nu, această aripă bate pentru voi şi vă susţine douăzeci şi patru de ore pe zi, trei sute şaizeci şi cinci de zile pe an, de acum şi până la sfârşitul veacurilor.

Cealaltă aripă este una pe care aţi activat-o conştient. Este Aripa Acţiunii Personale. Iar această aripă trebuie să bală la fel de puternic ca şi Aripa Puterii Infinite.

Când se întâmplă acest lucru înseamnă că, zburând, aţi pătruns în lumea posibilităţilor nelimitate, unde totul şi orice este posibil pentru voi.

Atunci, şi numai atunci, veţi fi înţeles cât de puternici sunteţi de fapt şi că aveţi în voi tot ce vă trebuie pentru a înfăptui ceea ce vă doriţi.

Aşadar, dedicaţi-vă activităţilor care vă aduc bucurie, indiferent care ar fi ele, sub orice formă s-ar manifesta ele; lăsaţi-le să fie aşa cum sunt; să vină aşa cum vor ele să vină. Lăsaţi bucuria, entuziasmul şi creativitatea voastră necenzurată să facă din voi imaginea Creatorului.

Căci crevasele şi cutele de pe chipurile noastre ne arată nu vârsta, ci cât de mult am îndrăznit să fim sinceri cu noi înşine.

Îngăduiţi-vă să faceţi următorul pas chiar acum.

Un pas care trece Dincolo de Gândirea Pozitivă!

Sfârşit

CUPRINS

Introducere .....

Bine aţi venit! .....

Capitolul I. Gândire pozitivă - Gândire negativă - Gândire corectă .....

Capitolul II. Adevărul despre voi înşivă .....

Capitolul III. Ce vă spuneţi vouă înşivă? .....

Capitolul IV. A crede înseamnă a vedea .....

Capitolul V. Scrieţi-vă propriul scenariu .....

Capitolul VI. Programaţi-vă mintea pentru ce este mai bun .....

Capitolul VII. Tehnici de imprimare .....

Capitolul VIII. Cum să vă îndepliniţi dorinţele financiare .....

Capitolul IX. Cinci cuvinte care creează rezultate .....

Capitolul X. Cine sau ce vă opreşte .....

Capitolul XI. Renunţaţi la speranţă şi acţionaţi .....

Capitolul XII. Cel mai mare obstacol în calea fericirii şi cum poate fi depăşit